

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Ella Kontkanen

LIIKUNTA, KUVATAIDE JA MUSIIKKI TUNNEKASVATUKSEN TU-
KENA VARHAISKASVATUKSESSA

Opinnäytetyö
Toukokuu 2020

Tekijä
Ella KontkanenNimeke
Liikunta, kuvataide ja musiikki tunnekasvatuksen tukena varhaiskasvatuksessaToimeksiantaja
Päiväkoti

Tiivistelmä

Opinnäytetyön aiheena on tunteiden ilmaiseminen liikunnan, kuvataiteen ja musiikin avulla. Työn tarkoituksena on päiväkodissa tapahtuvan tunnekasvatuksen rikastuttaminen ja lasten tunteiden käsittelytaitojen lisääminen. Kaikilla lapsilla ei ole valmiuksia sanoittaa tunteitaan, joten ilmaisu on keino tuoda tunteitaan ilmi. Tavoitteena on tuoda erilaisia keinoja tunteiden ilmaisuun. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi materiaalikansio varhaiskasvattajille tunteiden käsittelyyn liikunnan, kuvataiteen ja musiikin avulla. Materiaalikansioon tulevia harjoitteita kehoitettiin 3–4-vuotiaiden kanssa. Koko kansio on kuitenkin tarkoitettu koko päiväkodin käyttöön, jossa on 1–6-vuotiaita lapsia.

Toiminnallista opinnäytetyön prosessia ohjaa lineaarinen malli. Tiedonhankinnan ja osallistamisen menetelminä ovat ryhmäkeskustelu, havainnointi ja toiminnalliset menetelmät. Toiminnallisia menetelmiä käytettiin harjoitteiden kokeilemisessa kansiota varten erilaisina tuokioina sekä teemapäivänä. Arviointimenetelmänä työssä oli oppimispäiväkirja, itserefleksio ja varhaiskasvattajilta saatu palaute.

Tuotoksena syntyneen materiaalikansion harjoitteita voi käyttää mukana varhaiskasvatussuunnitelman luomien tavoitteiden mukaisesti. Ne ovat kytköksissä oppimisen alueisiin sekä laaja-alaiseen osaamiseen. Materiaalikansion avulla päiväkotia voi ottaa tunnekasvatuksen koko päiväkotia koskeväksi teemaksi.

Kieli
SuomiSivuja 49
Liitteet 3
Liitesivumäärä 2

Asiasanat

varhaiskasvatus, tunnekasvatus, materiaalikansio



THESIS
May 2020
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600 (switchboard)

Author
Ella Kontkanen

Title
Exercise, Visual Art and Music Supporting Emotional Education in Early Childhood Education

Commissioned by
A Kindegarten

Abstract

The topic of the thesis is expressing emotions with exercise, visual art and music. The purpose of the work is to enrich emotional education in a kindergarten and to increase the processing of children's emotions. Not all children have the skills to say what they are feeling, so expression is a way to express their feelings. The target of the thesis is to give different kinds of ways to express feelings. I created a material folder for early childhood educators to deal with emotions through exercise, visual art and music. Practices in the material folder were tested with 3–4 years olds. However, the entire folder is intended for use by the whole kindergarten for 1–6-year-old children.

The process of this functional thesis is guided by a linear model. Methods of the information acquisition and involvement are group discussion, observation and functional methods. Functional methods were used to try out the practices for the folder during different moments and the theme day. Assessment methods at work were a learning diary, self-reflection and feedback from early childhood educators.

The practices of the resulting material folder can be used in accordance with the goals created by the early childhood education plan. They are linked to areas of learning as well as a wide-ranging expertise. The material folder can be used as a theme for emotional education for the whole kindergarten.

Language

Finnish

Pages 49

Appendices 3

Pages of Appendices 2

Keywords

early childhood education, emotional education, material folder

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Varhaiskasvatus ja lapsen kehitys	6
2.1	Varhaiskasvatus käsitteenä	6
2.2	Oppimisen alueet	9
2.3	Ilmaisun monet muodot	9
2.4	Lapsen osallisuus	11
2.5	Yleistä 3–4-vuotiaan kehityksestä	12
2.6	Tunteiden kehitys	13
3	Tunnetaidot ja tunnekasvatus	14
4	Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt	15
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä	16
6	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	17
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	17
6.2	Tiedonhankinnan ja osallistamisen menetelmät	19
6.3	Arviointimenetelmät	22
7	Prosessin kulku	25
7.1	Aloitutus	25
7.2	Suunnittelu	26
7.3	Tunnetuokiot	26
7.4	Arviointi	27
8	Toiminnallinen osuus	29
8.1	Tuokio tunteista	29
8.2	Musiikki ja kuvataide yhdistettynä	30
8.3	Liikuntatuokio	31
8.4	Teemapäivä	32
8.5	Prosessin arviointi	35
9	Tuotoksen esittely ja arviointi	37
10	Pohdinta	40
10.1	Johtopäätökset	40
10.2	Oma ammatillinen kasvu	42
10.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	45
10.4	Jatkokehitysideat	47
	Lähteet	48

Liitteet

Liite 1	Havainnointirunko
Liite 2	Arviointilomake
Liite 3	Tuotos erillisenä tiedostona

1 Johdanto

Tunnetaitoja opettamalla annetaan lapsille paremmat mahdollisuudet tunnistaa omia tunteitaan erilaisissa tilanteissa ja säädellä omia tunteitaan sekä omaa käyttäytymistään. Kun lapsi tunnistaa kokemansa tunteet, ne auttavat häntä ymmärtämään esimerkiksi sitä, milloin hän kokee olevansa uhattuna tai milloin turvassa. (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen 2015, 11—14.) Kasvat-tajan tehtävänä on tukea lasta tilanteissa, joissa tunteet ovat voimakkaasti esillä (Kanninen & Sigfrids 2012, 75).

Kaikki eivät pysty sanoittamaan tunteitaan, mihin voi olla monia syitä. Tuntei-den käsittely ja niiden ilmaisu ovat tärkeä asia, sillä muuten tunteet jäävät ih-misen sisälle painamaan mieltä. Tunteiden käsittelylle annettavat erilaiset kei-not ovat tärkeässä asemassa lapsen kehityksen kannalta. Tunteita voidaan ilmaista muutenkin kuin sanoittamalla. Ilmaisun keinona voi olla esimerkiksi kuvataide.

Opinnäytetyöni aihe tuli toimeksiantajana toimivan päiväkodin varhaiskasvat-tajilta. Keskusteluissa tuli esille, että päiväkodissa on lapsia, joilla ei ole val-miuksia sanallisesti kertoa omista tunteistaan. Tästä syystä aiheeksi valikoitui tunnekasvatus ja tarkemmin tunteiden ilmaisu erilaisin muodoin. Ilmaisun kei-noiksi valikoituivat liikunta, kuvataide ja musiikki. Opinnäytetyöni on toiminnal-linen, jonka toiminnalliseen osuuteen kuului tuokioiden sekä teemapäivän pi-täminen 3–4-vuotiaille. Tuokioiden ja teemapäivän harjoitteita mietittiin yh-dessä varhaiskasvattajien kanssa. Lisäksi pohdin harjoitteita yksin ja harjoit-teita löytyi myös eri sivustoilta netistä. Opinnäytetyön tuotoksena syntyy konk-reettinen menetelmäkansio koko päiväkodin käyttöön, vaikka harjoitteita ko-keilinkin vain tietyn ikäryhmän kanssa.

Keskeisimpiä käsitteitä opinnäytetyössäni ovat varhaiskasvatus, ilmaisun mo-net muodot sekä tunnekasvatus. Lisäksi selvitän aiheesta aiemmin tehtyjä tut-kimuksia, josta jatkan opinnäytetyön tarkoitukseen ja tehtävään. Tämän jäl-keen avaan opinnäytetyön prosessia sekä menetelmällisiä valintoja.

Prosessin vaiheiden jälkeen arvioin prosessia ja sen kulkua sekä esittelen ja arvioin tuotoksen. Lopuksi kerron johtopäätöksistäni ja pohdin omaa ammatillista kasvua sekä eettisyyttä ja luotettavuutta.

2 Varhaiskasvatus ja lapsen kehitys

2.1 Varhaiskasvatus käsitteenä

Varhaiskasvatus on tavoitteellista ja suunnitelmallista kasvatusta. Varhaiskasvatukseen kuuluvat perhepäivähoito, avoin varhaiskasvatus sekä päivähoito. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020.) Varhaiskasvatuslain (540/2018) mukaan varhaiskasvatusta tulee järjestää lapselle hänen kotikunnassaan. Varhaiskasvatusta kokopäiväisesti on oikeutettu saamaan lapsi, jonka vanhemmat käyvät töissä, opiskelevat tai ovat yrittäjiä. Varhaiskasvatusta tulee järjestää kokopäiväisesti myös niissä tilanteissa, joissa lapsen kehitys tarvitsee erityistä tukea ja jos perheolosuhteet niin määrittävät. Osa-aikaista varhaiskasvatusta (20h/viikossa) lapsi voi saada ennen oppivelvollisuuden alkamista, vaikka vanhempi olisikin kotona. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018.) Lasten kotona tapahtuvan huoltajien kasvatuksen lisäksi varhaiskasvatus on tukemassa lasten kasvattamista ja näin myös edistää lasten hyvinvointia (Opetushallitus 2018, 7).

Mahkosen (2018, 45) mukaan uusilla laeilla ja suunnitelmilla korostetaan lapsen etua. Varhaiskasvatusta ohjaa varhaiskasvatuslaki sekä varhaiskasvatussuunnitelmat. Opetushallituksen julkaiseman varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018, 7) mukaan varhaiskasvatus on tärkeä osa lapsen kasvua ja osa koulutusjärjestelmää, joihin kuuluvat myös esi- ja perusopetus (Opetushallitus 2018; Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2006, 186).

Varhaiskasvatus koostuu kolmesta osa-alueesta, jotka ovat hoito, kasvatus ja opetus. Nämä kokonaisuudet ovat tavoitteellisia ja suunnitelmallisia

kokonaisuuksia, joita tuetaan pedagogiikan avulla. Näin edistetään lapsien hyvinvointia sekä kasvua ja kehitystä ikätasoisesti. Varhaiskasvatuksella pyritään myös koulutuksellisen tasa-arvon lisäämiseen, kulttuuriperinnön, musiikin, liikunnan ja taiteen sekä leikin mahdollistamiseen ja niihin tutustumiseen. Lisäksi varhaiskasvatuksessa tuetaan lapselle turvallisten vuorovaikutussuhteiden ja -taitojen syntyä. Lapselle annetaan vaikuttamisen ja osallisuuden mahdollisuus esimerkiksi siten, että lapsi voi tuoda äänensä kuuluviin itseään koskevista asioista päivittäin. (Varhaiskasvatustalaki 540/2018.) Jotta muun muassa edellä mainitut asiat onnistuisivat ja takautuisivat, on luotu varhaiskasvatussuunnitelma tukemaan kasvattajia tärkeässä tehtävässä. Jokaiselle lapselle tehdään omat varhaiskasvatussuunnitelmat, jotta oppimisen yksilöllisyys tulee huomioiduksi. (Opetushallitus 2018.)

Varhaiskasvatusta ohjaa päiväkodin yksiköissä valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma, paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma sekä lapsen varhaiskasvatussuunnitelma. Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma velvoittaa kaikkia maan varhaiskasvatustaluköitä käyttämään, toteuttamaan ja järjestämään sekä kehittämään varhaiskasvatusta kyseisen suunnitelman mukaisesti. Siinä tulevat esille yhteistyöt sekä varhaiskasvatuksen tavoitteet. (Opetushallitus 2018, 7—11.)

Paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat ovat käytössä kunnittain. Niitä ohjaa valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma, mutta niissä tarkentuu kunta kohtaisesti, mitä heillä suunnitelman sisällöt tarkoittavat. Paikallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa voidaan kuvata esimerkiksi yhteistyötä paikallisen toimijan kanssa sekä erityispiirteet ja painotukset. Näiden kahden edellä mainitun suunnitelman lisäksi varhaiskasvatusta ohjaa myös lapsen varhaiskasvatussuunnitelma. Jokaiselle lapselle tehdään yhdessä huoltajien, lapsen ja varhaiskasvattajien kanssa yksilöllinen varhaiskasvatussuunnitelma, joka luodaan turvaamaan lapsen kehitys. Siinä tulevat esille muun muassa lapsen tarpeet sekä lapsen mielenkiinnon kohteet. Nämä kaikki kolme suunnitelmaa yhdessä määrittävät varhaiskasvatuksen toimintaa jokaisessa päiväkodissa ja niiden yksiköissä. (Opetushallitus 2018, 7—11.)

Mahkosen (2015, 79) mukaan pedagogiikka painottuu tavoitteellisen kasvatukseen, opetukseen ja hoitoon (kuvio 1). Varhaiskasvatussuunnitelmaan on luotu pedagoginen viitekehys, joka koostuu laaja-alaisesta osaamisesta, lasten mielenkiinnon kohteista ja tarpeista, arvoperustasta ja oppimiskäsityksestä sekä oppimisen alueista. Nämä alueet sisältävät vielä pienempiin osioihin pilkottuja alueita. Nämä ovat luotu takaamaan kokonaisvaltaista toimintaa, jota palveluntuottajat voivat soveltaa omissa varhaiskasvatussuunnitelmissa tarkemmiksi. (Opetushallitus 2018, 36—37.)



Kuvio 1. Viitekehys varhaiskasvatuksen pedagogiselle toiminnalle (Opetushallitus 2018, 36).

2.2 Oppimisen alueet

Yksi varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan alueista on oppimisen alueet. Oppimisen alueet on luotu auttamaan pedagogisen arjen suunnittelussa varhaiskasvatuksessa. Alueet auttavat tavoitteiden ja sisältöjen saavuttamisessa arjessa. Oppimisen alueet ovat kasvattajien apuna luomassa mielekästä oppimista ja kokemuksia lapsille. Suunnitellun toiminnan on tuettava lasten kehitystä eri iässä. Kun oppimisen alueita käytetään yhtenäisinä ja yhdistettyinä kokonaisuuksina eri aiheiden käsittelyyn, syntyy pedagogisesti kattava kokonaisuus toimintaa, joista lapset hyötyvät. Kun alueita käytetään yhdisteltynä, eikä erottaen kehittyä lapsien laaja-alainen osaaminen, joka on osa varhaiskasvatuksen pedagogista viitekehystä. Tärkeää oppimisen alueita käyttäessä ja toiminnan suunnittelussa on ottaa huomioon lasten toiveet ja heidän mielenkiinnon kohteensa. Myös tämä luo lapsille oppimisen iloa ja onnistumisen kokemuksia toiminnassa. Lasten mielenkiinnon kohteita voi löytää havainnoimalla lasten leikkejä tai käymällä keskusteluja erilaisista aiheista kirjojen tai retkien aikana. (Opetushallitus 2018, 40.)

Oppimisen alueet koostuvat viidestä eri osasta, jotka luokiteltu esiopetus suunnitelman perusteiden tyyliä. Nämä viisi eri kokonaisuutta ovat: Kasvan, liikun ja kehityn, Ilmaisun monet muodot, Kielten rikas maailma, Tutkin ja toimin ympäristössäni sekä Minä ja meidän yhteisömme. (Opetushallitus 2018, 36.) Tässä opinnäytetyössä oppimisen alueista painottuu erityisesti ilmaisun monet muodot, vaikka muitakin alueita sivutaan.

2.3 Ilmaisun monet muodot

Varhaiskasvatuksen tarkoituksena on esitellä ja tuoda lapsille ilmi eri taiteen aloja sekä kulttuuriperintöä. Näitä voidaan tuoda esille musiikin, kuvallisen, sanallisen tai kehollisen ilmaisun kautta. Ilmaisua tarjoaa lapsille erilaisia keinoja, joiden avulla he voivat kokea ja hahmottaa ympärillä olevaa. (Opetushallitus 2018, 42—44.)

Musiikki vaikuttaa ihmisen kehoon monella tavalla. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi sydämen syke ja vireystila. Musiikin avulla ihmisen on usein helppo tuoda esille tunteitaan. (Vilén ym. 2006, 503.) Varhaiskasvatuksessa lasten kanssa lauletaan, tutustutaan ja soitetaan erilaisia soittimia, pidetään loruhetkiä esimerkiksi lorupussin muodossa ja liikutaan musiikin soidessa. Näin saadaan lapsi kiinnostumaan musiikista ja suhde musiikkiin syvenee. Musiikin tuomia tuntemuksia voidaan ilmaista tanssien tai kuvataiteen avulla. (Opetushallitus 2018, 42—44.) Vilénin ym. (2006, 503) mukaan musiikilla on vaikutus lapsen identiteetin vahvistumiseen. Musiikin avulla voidaan myös kehittää kommunikaatiotaitoja, motorista kehitystä, sosiaalisuutta ja vuorovaikutusta. Suomessa musiikilla on vahva perinne kehtolauluista. Koska laulut ovat osa tunnemuistia, laulamme paljon. (Vilén ym. 2006, 503.)

Kuvallisen ilmaisun avulla voidaan opetella ja kiinnittää huomiota väreihin, muotoihin ja tunteisiin, joita kuvallinen tuotos herättää. Näin opitaan myös havainnoimaan ja tulkitsemaan niin toisten tekemiä kuin itse tehtyjä kuvia. (Opetushallitus 2018, 42—44.) Kuvataiteeseen voi tutustua erilaisin menetelmin kuten sormiväreillä, muovaamalla, paperin leikkaamisella ja liimaamisella. Materiaaliin tutustuminen näkemällä, tekemällä, koskettamalla ja tuntemalla on tärkeä osa lapsen elämää pienenä ollessa. Ei ole yhtä tiettyä tapaa tehdä kuvataidetta. Jokainen tekee siitä oman näköistään. Varsinkin lapselle se antaa mahdollisuuden käyttää mielikuvitusta ja vahvistaa sen käyttöä. Samalla tarjotaan lapselle elämyksiä. Lisäksi itsetunto kasvaa ja vahvistuu. (Vilén ym. 2006, 498—499.)

Sanallinen ja kehollinen ilmaisu voidaan toteuttaa tanssien, leikkien tai draaman avulla. Niiden tavoitteena on monipuolinen kielellinen ja kehollinen kokeminen. Mielikuvitus on tärkeässä osassa sanallisessa ja kehollisessa ilmaisussa. Lasten kanssa voidaan esimerkiksi toteuttaa luovia prosesseja ilmaisun monin eri muodoin. (Opetushallitus 2018, 42—44.) Vilénin ym. (2006) mukaan liikkumisemme kielii tavasta, jolla olemme tulleet kohdelluiksi elämämme aikana. Liikkeemme kertovat eräänlaista tarinaa lapsuuden leikeistä, ystäivistä, tekemisistä, tapaamisistamme ihmisistä sekä matkan varrella nousseista tunteista. Liikkumisen avulla lapsi kokee ja tutkii ympärillä olevaa

maailmaa. Se on keskeinen väline oppimiselle ja liikunta on pääsääntöisesti osa leikkiä. Esimerkiksi tanssi on ollut aina osa ihmisen elämää. Vaikka tanssia ja liikettä on vaikea erottaa toisistaan, on se ollut luonnollinen tapa ilmaista tunteita jo pitkään. (Vilén ym. 2006, 511—512.)

2.4 Lapsen osallisuus

Järvisen ja Mikkolan (2015) mukaan lapsen osallisuudella tarkoitetaan sitä, että lapsi saa ja hänellä on oikeus olla mukana vaikuttamassa asioihin, jotka koskevat hänen elämäänsä. Kokemuksena osallisuus on subjektiivinen. Kokemuksessa tärkeintä on kuitenkin se, että lapsi itse tuntee olevan osallisena toimintaan, sen suunnitteluun ja muuhun ideointiin sekä arviointiin. Lapsen osallisuus koostuu kuudesta tavoitteesta. Osallisuuden tavoitteet ovat

”itsetunnon vahvistaminen, elämän hallinnan ja mielekkyyden lisääminen, syrjäytymisen ennalta ehkäisy, vastuuseen kasvaminen, lasten elämän kannalta mielekkäiden ratkaisujen toteutuminen, yhteisöllisyyden ja yhteisöön kuulumisen tunteen lisääminen”.
(Järvinen & Mikkola 2015, 13—14.)

Osallisuudella tarkoitetaan sitä, että lapsi on toiminnan lisäksi mukana myös suunnittelemisessa ja arvioinnissa (Lajunen ym. 2015, 18). Ketään ei voida pakottaa osallistumaan, mutta varhaiskasvattajan tulee rohkaista lasta mukaan toimintaan kuuntelemalla ja kohtaamalla lapsi aidosti. Näin tuetaan lasta vaikuttamaan omissa asioissa ja osallistumaan toimintaan. Samalla harjoitellaan vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoja, luottamuksen rakentamista sekä yhteisien sääntöjen noudattamista. Kun lapsi pääsee osallistumaan ja tietää mielipiteensä olevan tärkeä, lapsen itseluottamus kasvaa ja hän tuntee olevan arvokas osa ryhmää. (Opetushallitus 2018, 26—27.)

Myös YK:n lastenoikeuksien sopimuksen (2016) 13. ja 14. artiklassa viitataan lasten ja nuorten osallisuuteen. Sen mukaan lapsella on oikeus ajatuksenvapauteen sekä vastaanottaa, levittää ja hakea tietoa, jotka häntä kiinnostavat. Lapsi saa tehdä edellä mainittuja asioita valitsemassaan muodossa, olipa se sitten kirjallista, suullista tai taiteellista. Lisäksi artiklat 28, 29 sekä 31 koskevat

lapsen oppimisen monipuolista kehitystä, johon kuuluu osallisuus. (Suomen YK-liitto 2016, 24—26.) Lapsen osallisuudesta säädetään myös varhaiskasvatuslaissa (540/2015) kohdassa 2 a §.

2.5 Yleistä 3–4-vuotiaan kehityksestä

On tutkittu, että lapsen kehitykseen vaikuttavat monet asiat. Tällaisia asioita ovat muun muassa ympäristö, perimä, oma aktiivisuus sekä kypsyminen. Lisäksi kehitykseen voivat vaikuttaa erilaiset sairaudet ja jopa ruokavalio. Lapsi puhuu 3 -vuotiaana lauseita, joissa on kolmesta viiteen sanaa. Lapsi oppii päivittäin 10 uutta sanaa. 3-vuotias pystyy keskittymään aiempaa enemmän johonkin asiaan tai kuuntelemaan, mutta pidemmissä keskittymistä vaativissa tilanteissa tarvitsee vielä tukea. Lapsi osaa vertailla asioiden ja esineiden kokoa. Hän on kiinnostunut uusista taidoista ja kyselee paljon. (Vilén ym. 2006, 132, 146.) Lapsi saa itselleen uusia ystäviä, mutta ei osaa välttämättä vielä jakaa tavaroitaan heidän kanssaan. Raivokohtaukset vähenevät ja lapsi oppii odottamaan vuoroaan. Kolmen vuoden iässä lapsella on kova halu omatoimisuuteen ja on herkkä. Esimerkiksi pienet vastoinkäymiset saattavat itkettää. (Woolfson 2001, 39, 41.) 3-vuotiaana lapsi tunnistaa saduissa olevien hahmojen tunteita ja pystyy samaistumaan niihin (Einon 1999, 96).

Lähempänä neljää ikävuotta lapsi osaa keskustella aikuisen kanssa ja käyttää 5—6 sanan lauseita. Sanavarasto on karttunut jo tuhansiin sanoihin ja lapsi opettelee laskemaan. ”Miksi”-kysymykset ovat iso osa 4-vuotiaan arkea, sillä lapsi haluaa tietää mitä tapahtuu mistäkin syystä. (Vilén ym. 2006, 146.) Sukupuolileikit tulevat osaksi lapsen leikkejä, kun lapsi täyttää 4 vuotta (Woolfson 2001, 39). Leikeissä on yhä enemmän mukana mielikuvitusta (Vilén ym. 2006, 146) ja lapsi jakaa lelujaan. 4-vuotias osaa odottaa jo vuoroaan ja tietää, että valehtelevinen on väärin. Riitojen sattuessa lapsi saattaa olla aggressiivinen, mutta toisaalta pikkuriidat vähenevät. 4-vuotiaana lapsi osaa jo asettua toisen asemaan ja tulee surulliseksi esimerkiksi siitä, jos toinen itkee. Tässä ikävaiheessa lapsen itsetunto alkaa kehittymään siten, että hän vertailee itseään toisiin lapsiin. (Woolfson 2001, 43, 45.) Lapsi tulee tietoiseksi, että kaikki

eivät tunne samalla tavalla kuin hän itse. 4-vuotias osaa huomioida sen vuorovaikutuksessa muiden lasten tai aikuisten kanssa. (Einon 1999, 96.)

Vaikka 3 -vuotias osaa jo paljon asioita ja alkaa itsenäistymään, on hyvä muistaa, että lapsi tarvitsee silti aikuiselta paljon tukea ja hellyyttä. Usein 3 -vuotiaana on uhmaikä. Tällöin lapsi opettelee omatoimisuutta. Lapsi hakee huomiota ja kiitosta oikeista teoista, mutta niiden väärin mennessä voi olla tiedossa raivokohtaus. Kun lapsi näyttää tunteitaan, olipa ne onnistumisesta tai surusta johtuvaa, tulee aikuisen sanoittaa lapselle hänen tunteensa. Näin lapsi oppii niin sanoittamaan kuin tunnistamaan tunteitaan. Koska uhmaikä alkaa laantumaan noin neljän ikävuoden jälkeen, tarvitsee myös 3–4-vuotias rajoja. Rajat tuovat lapselle turvallisen tunteen, vaikka niiden asettaminen voi olla joskus vaikeaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

2.6 Tunteiden kehitys

Lapselle luontainen tapa näyttää tunteitaan on itkeminen. Itkemisen avulla lapsi tietää aikuisesta riippuen reagoivan hänen tarpeelleen. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 34.) Tunteiden ilmaiseminen ja niiden tunnistaminen kehittyy asteittain. Tunteiden tuominen esiin on yhteydessä kielelliseen kehitykseen. Kielellinen kehitys auttaa lasta sanoittamaan tunteitaan. Tätä ennen lapsi on voinut muilla eleillä, kuten itkulla näyttää pahan olonsa. Kielellinen kehittyminen auttaa ratkaisemaan tunne-elämään liittyviä tuntemuksia. (Nurmi ym. 2014, 115—116, 118.)

Puolimatkan (2011) mukaan tunteet ovat mukana kaikessa mitä teemme. Ne ovat mukana arjessa joka päivä tavalla tai toisella. Silti jokainen meistä kokee ja ymmärtää tunteet omalla tavallaan, joka voi erota toisen ymmärryksestä paljonkin. Se kuinka tunteemme ilmaisemme, saa vaikutusta kasvatuksesta ja kulttuurista. (Puolimatka 2011, 325.) Esimerkiksi ilo, viha, pelko ja inho ovat tutkijoiden mukaan perustunteita, joita ihmiset tunnistavat, mutta kulttuurista ja sen tavoista riippuen näytetään eri tavalla (Kiviluote 2019, 22).

3 Tunnetaidot ja tunnekasvatus

Opetushallituksen (2018, 26) mukaan varhaiskasvatuksessa autetaan lasta tunnetaitojen vahvistamisessa ja kehittämisessä. Tunteita opetellaan säätelemään ja ilmaisemaan eri tavalla. Jotta lapsi voi säädellä ja ilmaista tunteitaan on ensin osattava ja opittava tiedostamaan tunteensa. Tiedostamisen lisäksi lapselle nimetään tunteita arkipäiväisissä tilanteissa. Myös tunteiden havaitseminen on tärkeä osa tunnetaitoja ja niiden opettelua. Varhaiskasvattajien on etenkin pienten lasten kohdalla oltava tarkkoina lasten toiminnasta, kun he eivät vielä osaa tai pysty sanoittamaan tunteitaan. Tunteet näkyvät tällöin kehoillisina ja sanattomina. Tunnetilojen ymmärtäminen ja havaitseminen on tärkeä osa kasvattajien tehtävää, jotta lapsen tarpeisiin pystyttäisiin vastaamaan mahdollisimman hyvin. Jotta lapsen tunteita pystytään tunnistamaan, tulee lasta tuntea tarpeeksi hyvin tunnistaakseen hänen tarpeensa. Tunteiden käsittely on lapsen oikeus. (Opetushallitus 2018.)

Tunnekasvatusta tulee olla myös osana arkea ja sen toimintoja. Toiminnalliset menetelmät sopivat hyvin tunnekasvatuksen opetukseen. Tunnekasvatus edistää terveyttä ja auttaa lasta elämäntilanteissa selviytymiseen. (Jalovaara 2006, 97—98.) Varhaiskasvatuksessa lapsi oppii myös ryhmässä toimimalla säätelemään tunteitaan ja tunnistamaan niitä ryhmän muissa lapsissa. Lasten keskinäiset leikit herättävät myös tunteita muissa leikkijöissä. Leikinlomassa lapsen on helppo näyttää tunteensa, koska turvallinen ympäristö ja ilmapiiri helpottavat lasta näyttämään ne. Tunteita voidaan käsitellä arkisten hetkien lisäksi myös pedagogisesti suunniteltuina toimintoina esimerkiksi kuvataiteen ja musiikin avulla. (Opetushallitus 2018.)

Usein tunnetaidoista puhutaan yhdessä turvataitojen kanssa ja ne on luotu tuomaan lisää tietoa väkivalta- ja kiusaamistilanteista sekä tunnistamaan kaltoinkohtelua. Tunnetaitojen avulla lapsi oppii suojelemaan itseään ja se auttaa lasta itsetuntemuksen, itseluottamuksen sekä itsearvostuksen kehittämisessä. Kun lapsi tunnistaa kokemansa tunteet, ne auttavat häntä

ymmärtämään esimerkiksi sitä, milloin hän kokee olevansa uhattuna tai milloin turvassa. Lapselle tulee opettaa pienestä asti, että jokaisella on oikeus turvalliseen elämään. (Lajunen ym. 2015, 11—14.)

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että tunnetaitojen opettamisen aloittaminen varhaislapsuudessa on avuksi myöhempää elämää ajatellen. Esimerkiksi koulunkäynti helpottuu, kun tunne-elämä ja tunnetaidot ovat kunnossa. Tunteiden tunnistaminen ja näyttäminen on yhteydessä oppimisvaikeuksiin. Omien tunteiden tunnistaminen ennaltaehkäisee väkivaltaista käyttäytymistä sekä päihteiden käyttöä myöhemmällä iällä. (Kiviluote 2019, 22.)

Mielestäni tunnetaitojen opettaminen ja tunteiden näyttäminen on tärkeää. Kaikilla meillä ei ole valmiuksia pienestä pitäen sanoittaa tunteita. Olen tehnyt havainnon, että aikuisen sanottaessa omia tunteitaan, lapsi oppii tunnistamaan omia tunteitaan ja näyttämään niitä. Jos taas aikuisen tunteiden näyttäminen ja sanoittaminen on ristiriidassa keskenään, voi lapsi saada hämmentävän kuvan kyseisestä tunteesta, eikä itse osaa purkaa tunteitaan oikealla tavalla. Tämä voi antaa lapselle ristiriitaisen opin siitä, millaisia tunteet oikeasti ovat. Olen huomannut, että lapsien kanssa tunteita voidaan myös peilata kavereihin siten, että riita tilanteessa ja kaverin tönäistystä toista, sanoitetaan tilannetta. Tällaisissa tilanteissa lapselle kerrotaan, että toiseen sattuu, jos häntä tönäisee ja hänelle tuli paha mieli. Pidän tärkeänä, että omia tunteitaan pystyisi edes näyttämään ilmaisun avulla. Näin omaa pahaa mieltä saa puretuksi jollain tavalla, eivätkä ne jäisi painamaan mieltä.

4 Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt

Antilan (2015) pro gradu -tutkielmassa on tutkittu, kuinka päiväkodissa lastentarhanopettajat käsittävät emotionaalisen työn. Tutkimuksessa on selvitetty, millaisia tunteet päiväkodissa ovat, kuinka ja miten niitä kohdataan sekä käsitellään ja millaista tukea siihen voidaan saada. Tutkimukseen kerätty aineiston on kerätty teemahaastatteluiden avulla. Tutkimuksessa selvisi, että

tunteiden käsittelyä on päiväkodissa pitkin päivää, mikä on osana vuorovaikutusta lapsiin. Lisäksi se on tietoista tunnekasvatusta. Tutkimuksen mukaan lastentarhanopettajat kokevat tunnetyöskentelyn ulottuvan myös vanhempien tukemiseen. Antila nostaa myös esille, miten tärkeää on, että itse henkilöstö osaa tunnistaa, hallita ja käsitellä tunteita. (Antila 2015.)

Tunnekasvatusta on myös tutkittu Kirvesojan (2013) pro gradu -tutkielmassa. Aiheena oli tutkia tunnekasvatuksen näkemyksiä ja kokemuksia luokanopettajien näkökulmasta. Tutkimus painottuu kouluun ja koulun opetussuunnitelmaan, mutta siinä on paljon tietoa, jota voidaan hyödyntää myös varhaiskasvatuksen kentällä. Esimerkiksi tietoa siitä, minkälaiset valmiuden tunnekasvattajalla tulee olla ja mitä heiltä vaaditaan. (Kirvesoja 2013.)

Opetushallitus on tehnyt yhteistyössä Jyväskylän yliopiston kanssa raportin tilannekartoituksesta, jonka he ovat tehneet vuonna 2017. Kartoituksessa on selvitetty, kuinka varhaiskasvatuksessa tuetaan lasten sosioemotionaalisia taitoja. Tutkimukseen on koottu menetelmiä, jotka on koettu hyviksi ja käytännöllisiksi päiväkodin arjessa. Varhaiskasvattajat olivat maininneet menetelmiä, joissa käytettiin musiikkia ja liikuntaa apuna tunnekasvatuksessa. Tutkimuksen mukaan suunnitelmallisesti menetelmiä käytetään 75 prosenttia. Tutkimuksen tietojen kokoamiseen käytettiin strukturoituja kysymyksiä ja kirjallisuutta. (Määttä, Koivula, Huttunen, Paananen, Närhi, Savolainen & Laakso 2017.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on rikastuttaa päiväkodissa tapahtuvaa tunnekasvatusta sekä lisätä lapsien taitoja käsitellä tunteita erilaisilla tavoilla. Tavoitteena on antaa tunteiden nimeämisen lisäksi erilaisia keinoja tunteiden ilmaisuun ja kokeilla harjoitteita, toimivatko ne käytännössä. Tuotoksena syntyy materiaalikansio, jossa on harjoituksia tunteiden käsittelyyn liikunnan, kuvataiteen ja musiikin keinoilla.

Toimeksiantajalta tuli jo aiemmin ehdotuksia tunnekokonaisuuksia, joita olisi hyvä tunnistaa ja käydä lasten kanssa läpi. Aloitan opinnäytetyön toteutuksen sillä, että pidän toimeksiantajan kanssa ryhmäkeskusteluita, joissa tunteiden ilmaisemiseen liittyviä harjoitteita käydään läpi yhdessä varhaiskasvattajien kanssa. Keskustelun avulla haluan saada selville, ovatko jotkin tunteet vaikeampia käsitellä ja joita olisi hyvä ottaa mukaan käsiteltäväksi ilmaisun eri keinoin. Jo ryhmäkeskustelussa käyn läpi, millaisia harjoitteita olisi hyvä ottaa, jotta kehitys- ja taitotaso tulisi mahdollisimman hyvin huomioiduksi. Tuokioissa ja teemapäivässä on mukana myös ryhmän kasvattajia pitämässä osan teemapäivän pisteitä ja auttamassa tuokioiden pitämisessä.

Aloitan opinnäytetyön prosessin lasten kanssa pitämällä heille tuokioita. Lasten kanssa aloitan sillä, että käymme yleisellä tasolla läpi tunteita. Näin saan selville sen tason, jolla lapset ovat tunteiden nimeämisen ja käsittelemisen kanssa. Muut tuokiot sekä teemapäivä pitävät sisällään tunteiden käsittelyä valikoitujen ilmaisun alueiden avulla. Opinnäytetyön tuotoksena syntyy menetelmäkansio, jossa on harjoitteita, kuinka tunteita voi ilmaista liikunnan, kuvataiteen ja musiikin avulla. Vaikka pidän tuokiot 3–4-vuotiaiden ryhmään, tulee kansio koko päiväkodin käyttöön. Harjoitteita on kokeiltu edellä mainittuun ikäluokkaan, mutta ne ovat sovellettavissa sekä isompien että pienempien lasten kanssa tehtäviksi.

6 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö on toiminnallinen. Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda kentälle lisää tietoa pyydetystä aiheesta, kokeilla aihetta käytännössä tai esimerkiksi luoda kokous aiheen tiimoilta. Toiminnallisen opinnäytetyöstä tulee lopussa tuotos, joka on usein opas, ohje, tapahtuman toteuttaminen ja järjestäminen tai ohjeistus. Nämä

edellä mainitut auttavat ammattilaisia kentällä toteuttamaan erilaisia uusia toimintoja tai toimintamalleja. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9, 51.)

Kaikkiin toiminnallisen opinnäytetyön ideoihin ei sovi tietyt toteutustavat ja siksi toiminnallista opinnäytetyötä aloittaessa tulee miettiä, mikä tapa sopii juuri omaan ideaan sopivaksi. Yksi opinnäytetyönkriteereistä on se, että tuote on sopiva kohderyhmälle ja sitä pystytään käyttämään myös jatkossa. (Vilkka & Airaksinen 2003, 51, 53.)

Valitsin toiminnallisen opinnäytetyön toteutustavaksi, koska opin itse parhaiten tekemällä ja se on minulle mieluinen tapa. Haluan tuoda lapsille mielekästä tekemistä oppimiseen liitettynä. Idea opinnäytetyölleni tuli varhaiskasvattajilta, jotka työskentelevät päiväkodissa. Aihe herätti myös oman kiinnostukseni ja voin hyödyntää tekemiäni harjoitteita sekä menetelmäkansiota tulevassa työssäni. Toiminnallinen opinnäytetyöni koostuu tunteita käsittelevistä tuokioista ja teemapäivästä, joiden pohjalta luon toimeksiantajalleni käyttöön menetelmäkansion. Kansio sisältää harjoitteita tunteista, joita ilmaistaan liikuntaa, kuvataidetta ja musiikkia käyttäen

Tätä toiminnallisen opinnäytetyön prosessia ohjaa lineaarinen malli (kuvio 2). Lineaarisessa mallissa on yhteensä neljä vaihetta. Ensimmäisenä vaiheena mallissa määritellään tavoitteet. Tavoitteiden määrittelyn ja asettamisen jälkeen siirrytään vaiheeseen kaksi, joka on suunnitelma. Suunnitteluvaiheessa suunnitellaan toteutusvaiheessa tehtävä toiminta. Kun suunnitelma on valmis, sitä voidaan lähteä kokeilemaan käytännössä, jolloin siirrytään toteutusvaiheeseen. Viimeisenä eli neljäntenä vaiheena tulee prosessin päättäminen ja arviointi. Viimeisessä vaiheessa arvioidaan, ovatko tavoitteet saavutettu suunnitellun toiminnan aikana. Kun kaikki edellä mainittua neljä vaihetta on käyty läpi, prosessi on valmis. (Salonen 2013, 15.) Alla kaavio, mikä kuvaa oman prosessini etenemistä. Luvussa 7 kerron tarkemmin oman opinnäytetyön prosessin kulusta.



Kuvio 2. Opinnäytetyöni prosessin malli (mukaillen Salonen 2013, 15).

Salosen (2013, 15) mukaan lineaarisen mallin käytössä on myös ongelma puoli. Tämä ongelma on, että malli antaa olettaa prosessin etevän suoranaisesti, vaikka prosessi on kehittämistyössä todellisuudessa monimutkaisempi. Tämän takia lineaarinen malli on saanut osakseen kritiikkiä. (Salonen 2013, 15.)

6.2 Tiedonhankinnan ja osallistamisen menetelmät

Ryhmäkeskustelu on yksi muoto hankkia tietoa aiheesta, johon tutkimus tehdään. Tässä tapauksessa ryhmäkeskustelu on muoto, jolla halusin saada tietoa, mille materiaalille päiväkodissa on tarvetta. Valtosen (2005) mukaan ryhmäkeskustelua voidaan käyttää apuna, kun halutaan saada tietää mielipiteitä ja ideoita jostakin. Keskustelussa apuna voidaan käyttää erilaista materiaalia, joka auttaa keskustelun synnyttämisessä. Ryhmäkeskustelussa ohjaajan tulee saada ryhmässä olevat vuorovaikutukseen keskenään ja näin ollen keskustelemaan tutkimukseen liittyvästä aiheesta. Ryhmän koko voi vaihdella ja henkilöiden määrä riippuu kahdesta asiasta: tutkimuspaikasta ja aiheesta. (Valtonen 2005, 223—226.)

Päiväkodilla pidetyssä ryhmäkeskustelussa henkilöiden kasvattajien määrä vaihteli. Ensimmäisessä ryhmäkeskustelussa oli enemmän osallistujia, koska se koski koko talon varhaiskasvattajien mielipiteitä ja ideointia. Toisessa ryhmäkeskustelussa mukana olivat vain sen ryhmän kasvattajat, johon olin menossa tuokioita pitämään. Toisessa keskustelussa aiheena oli, millaisia harjoitteita he toivovat ja milloin ne pidettäisiin.

Ryhmäkeskusteluun valittu ryhmä voi sisältää joko keskenään tuttuja tai vieraita ihmisiä. Jokainen osallistuja vaikuttaa yksilönä ryhmän vuorovaikutukseen. Myös ryhmässä olevien taustat ja koulutus voivat vaikuttaa vuorovaikutuksen syntyyn. Ryhmää kootessa on hyvä tiedostaa ryhmän tarkoitusperät ja syy miksi ryhmä kootaan. Näiden asioiden vaikutus ryhmän toimintaan ja vuorovaikutussuhteisiin voivat vaihdella suuresti ja merkittävästi. Ryhmäkeskustelussa oleva yhteinen tavoite ja tehtävä ovat asioita, jotka täytyvät olla ryhmän tietoisuudessa, jotta ryhmä toimii. Koska ryhmäkeskustelussa ollaan yhteisen asian äärellä, joka koskettaa kaikkia ovat tarinat usein yhtä, vaikka ne tulevat monen osallistujan suusta eri tavalla kerrottuna. Avoimien kysymysten avulla voidaan auttaa keskustelu alkuun. Näin osallistujat tietävät, mitä keskustelulta odotetaan. (Valtonen 2005, 228—229.)

Koska teen opinnäytetyöni päiväkotiin, olivat osallistujat toisillensa jo ennestään tuttuja, vaikkakin he saattoivat olla eri ryhmistä. Tässä kuitenkin osallistujien roolit saattoivat olla erilaisia. Osa osallistujista olivat varhaiskasvatuksen opettajia ja osa lastenhoitajia. Koska olin aiemmin lähettänyt toimeksiantajalleni sähköpostia ja pyytänyt varhaiskasvattajia miettimään, mistä heidän päiväkotinsa hyötyisi, oli kaikki tietoisia siitä, mitä ryhmäkeskustelussa käsitellään.

Ohjaajalta vaadittavia asioita ryhmäkeskustelussa on ohjaajan rooli sekä hänen läsnäolonsa tilanteessa. Ohjaajan on luotava sellainen ilmapiiri, jossa on turvallista ja mahdollisimman helppoa keskustella. Lisäksi ohjaajalta vaaditaan taitoa ohjata keskustelua siihen suuntaan, että saadaan ryhmäkeskustelun tavoite toteutumaan. Tässä tapauksessa ryhmäkeskustelun tavoitteena on

saada tietoon, mitä päiväkotit tarvitsee ja mikä heidän yhteinen tarpeensa on. Lisänä edellä mainittuihin kohtiin, ohjaajalta odotetaan rohkaisua keskusteluun ja kannustusta jatkamaan sitä. Varsinkin ryhmäkeskustelun alussa osallistujat voivat olla epävarmoja siitä, kuinka tilanteessa tulee toimia ja edetä. Tärkeää ryhmänohjaajana on myös, että hän antaa kaikille puheenvuoron. Ryhmässä voi olla dominoivia henkilöitä, jotka tuovat ääntään ja mielipidettään kuuluviin. On tärkeää, että myös hiljaisimpien näkemys asiaan saadaan. (Valtonen 2005, 223, 232 236.)

Ryhmäkeskustelun alussa kerroin kaikille kertaalleen, mistä oli kysymys ja mikä keskustelun tavoitteena on. Tärkeänä pidin tilanteessa sitä, että kaikkien ryhmien kasvattajat tulisivat kuulluksi tilanteessa, koska kansion sisältä koski kaikkia ryhmiä. Välikysymysten avulla sain tarvittavia tietoja, josta oli hyvä jatkaa keskustelua ja miettiä tarvetta. Aluksi kaikilla oli eri mielipide siitä, mitä kukakin tarvitsee. Lopulta kuitenkin ryhmässä oltiin tyytyväisiä aiheen valintaan ja sen tarpeellisuudelle koko päiväkotia ajatellen.

Ihminen havainnoi ympäristöään kuulon, katseen, kosketuksen ja tunnon avulla. Näiden avulla voidaan havainnoida kanssa ihmisten tekemistä, heidän kokemiaan tunteita sekä sanojaan. (Vilén ym. 2006, 167.) Havainnoinnin avulla voi oppia lapsista esimerkiksi hänen mielenkiintonsa kohteita ja samalla voi seurata edistymistä kasvussa ja kehityksessä. Jos lapsi on uusi, voi havainnoinnin avulla oppia tuntemaan lasta. Lapsen leikkiessä havainnoinnin avulla voi saada selville, kuinka lapsi käyttäytyy ja mistä syystä. Kun lapsesta on mahdollisimman paljon tietoa, on kasvattajan helpompi suunnitella toimintaa. Tulee muistaa, että havainnointi ei ole pelkästään syiden löytämistä lapsella ilmeneviin ongelmiin. Se on myös keino, jolla ilmentää, että lapsen kehityksessä ei ole poikkeavaa. On tärkeää, että havainnointi on säännöllistä. Kun säännöllisyys on osana havainnointia, on myös tulokset ajan tasaisia ja helpommin seurattavia kuin epäsäännöllisesti havainnoidessa. (Koivunen & Lehtinen 2015, 16—18.) Havainnointia voidaan käyttää myös apuna arvioinnissa (Vilén ym. 2006, 167).

Tein havaintoja ryhmäkeskustelun aikana varhaiskasvattajista. Havainnoiden avulla sain paremman käsityksen kasvattajista ja heidän mielipiteistään. Ryhmäkeskustelun aikana lisääntyi kasvattajien välinen keskustelu tunnekasvatuksesta. Oma havainto keskustelun pääpainosta tuki lopulta sitä, että kasvattajat päättivät päiväkodilla olevan tarpeen tunnekasvatuksen tukemisessa ja tunteiden ilmaisemisesta.

Lapsille on luontainen tapa toimia leikin tai toiminnallisten menetelmien kautta. Siksi se on hyvä työväline aikuisille, jotka työskentelevät lasten kanssa. Leikin ja toiminnallisuuden avulla lapsi voi harjoitella turvallisessa ympäristössä erilaisia taitoja ja rooleja. Niiden avulla lapsi voi käydä myös läpi omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan. Toiminnalliset menetelmät ovat vaihtoehto sanalliselle ilmaisulle. Koska kaikki lapset eivät kykene, uskalla tai heillä ei ole tarvittavia sanoja ilmaista itseään sanallisesti, voi lapsen olla helpompi ilmaista itseään jonkin toiminnon kautta. (Eklund & Janhunen 2005, 85—87.) Punkan (2009) mukaan toiminnallisia menetelmiä käyttäessä yksilöllä nousee yleensä esiin tunne- ja ajatusprosesseja. Niiden avulla jaetaan toisille esimerkiksi itsessä herääviä tunteita. Lisäksi vuorovaikutusta voidaan tukea toiminnallisten menetelmien kautta. Toiminnalliset menetelmät ovat muun muassa musiikkia, liikuntaa, kuvien tekemistä ja niiden käyttöä sekä kirjoittamista. (Punkanen 2009, 63.)

Opinnäytetyössäni käytän toiminnallisina menetelminä liikuntaa, kuvataidetta ja musiikkia. Nämä menetelmät tukevat opinnäytetyöni tarkoitusta ja tavoitetta. Lisäksi päiväkotitoivoi mahdollisimman toiminnallista ja osallistavaa toimintaa lapsille. Toiminnallisuus tuki ajatusta siitä, että kaikki lapset eivät sanoita tekemistään vaan toiminta on osa omien tunteiden ja ajatusten esille tuomista. Toiminnallisia menetelmiä käytän apuna tunnetuokioissa.

6.3 Arviointimenetelmät

Arviointimenetelminä opinnäytetyöprosessissa käytän oppimispäiväkirjaa, reflektiota sekä havainnointia. Kaikki kolme arviointimenetelmää nivoutuvat

yhteen ja tukevat toisiaan koko prosessin ajan. Oppimispäiväkirjaan kirjoitan reflektioitani ja havaintojani, joita olen reflektoinut. Havainnoinnissa käytän apuna havainnointirunkoa.

Opinnäytetyön alusta asti aloitetaan pitämään oppimispäiväkirjaa. Päiväkirjaa voi tehdä joko yksin tai parin kanssa. Oppimispäiväkirja voi olla esimerkiksi käsitekartta tai perinteinen päiväkirja. Oppimispäiväkirjassa tulee esiin prosessimaisuus sekä oppimisprosessin näkyvyys. Tärkeää oppimispäiväkirjan pitämisessä on sisältö, joka voi olla todellisten tilanteiden pohdintaa, kuten omien tunteiden ja kokemusten sekä arviointien kertomista. Oppimispäiväkirja on hyvä tuki raportointi vaiheessa. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020.)

Olen pitänyt opinnäytetyön prosessin alusta asti oppimispäiväkirjaa. Oppimispäiväkirjaan olen kirjoittanut omia ajatuksiani prosessin eri vaiheista. Lisäksi olen kirjoittanut oppimispäiväkirjaan prosessin etenemisestä ja suunnitellut seuraavia vaiheita. Oppimispäiväkirja pitää sisällään pieniä muistutuksia itseleni liittyen seuraaviin vaiheisiin. Toiminnallisen osuuden aikana olen kirjoittanut oppimispäiväkirjaan omia havaintojani sekä keskusteluja varhaiskasvattajien kanssa.

Mezirow'n (1995) mukaan refleктоimalla voi tehdä uusia tulkintoja omasta tekemisestään ja ajattelustaan. Refleктоimalla voimme saada ymmärryksen omista havainnoista, tunteista, omasta toiminnasta sekä ajatuksista. Reflektion avulla saamme vastauksen kysymyksiin miksi ja miten edellä mainittuja asioita olemme tehneet tai suorittaneet. Sen avulla voidaan käydä läpi oppimisprosessia. (Mezirow 1995, 21—22.)

Reflektionia tapahtui koko prosessi aikana. Toiminnallisen osuuden aikana reflektionnissa oli apuna ryhmän varhaiskasvattajat. Muutoin reflektionia tapahtui yksin. Reflektionia tapahtui myös kesken tunnetuokioiden. Omia havaintojani refleктоimalla huomasin, että tuokion sisältöä olisi hyvä muuttaa. Reflektionnin ansiosta sain esimerkiksi paremman sisällön tuokioon.

Havainnointia käytetään apuna toiminnan arvioinnissa sekä suunnittelussa. Sen avulla saadaan tietoa lapsen oppimisen kehityksestä ja hyvinvoinnista. Havainnointi arviointimenetelmänä mahdollistaa sen, että esimerkiksi oppimisympäristöä voidaan muuttaa lapsen tarpeisiin sopivammiksi. Myös toimintatapojen muuttaminen voi mahdollistaa lapsen kannalta pedagogiset ratkaisut sellaisiksi, että ne palvelevat lasta paremmin oppimisen kannalta. (Opetushallitus 2018, 102.) Havainnointi on iso osa kasvattajan tehtävää. Ennen kuin kasvattaja alkaa havainnoimaan lapsia, on hänen tiedettävä havainnoinnista sen peruseräpäätet. Näin varmistetaan se, että havainnointituloksiin saadaan riittävästi dokumentteja. (Koivunen & Lehtinen 2015, 18.)

Havainnointia tapahtui eniten toiminnallisen osuuden aikana. Ryhmäkeskustelussa havainnoin varhaiskasvattajien eleitä toisten ehdottaessa aihetta opinnäytetyölle. Lapsien kanssa toimiessani havainnoin lapsia, heidän tekemistään ja sanomistaan. Myös varhaiskasvattajat auttoivat havainnoinnissa siten, että loin havainnointilomakkeen, jonka avulla he pystyivät havainnoimaan tunnetuokioiden aikana ja sen jälkeen lapsen toimintaa. Lisäksi varhaiskasvattajilla oli käytössä arviointilomake, jolla he arvioivat tuokioiden toimivuutta.

Lapsille käytin arvioitvälineenä hymynaama-arviointia. Hymynaama-arvioinnissa minulla oli käytössä kolme erilaista naamaa. Vihreällä pahvilla oli hymyilevä naama, mikä tarkoitti iloista tai tykkäsin. Keltaisen pahvin naamalla oli viiva suu, mikä oli tarkoitukseltaan ”ihan ok”. Punaiselle pahville piirretty surullinen naama oli tarkoitukseltaan surullinen tai ei tykännyt. Tuokioiden jälkeen lapset saivat mennä sen naaman luo, mikä heidän mielestään kuvasti sitä tunnetta, mikä heille oli jäänyt tuokion jälkeen. Jos lapsi oli pitänyt tuokiosta ja tuokio sai hänet iloiseksi, hän meni vihreän naaman luo. Jos taas lapsi ei tykännyt tuokiosta ja se sai hänet surulliseksi tai vihaiseksi, lapsi meni punaisen naaman luo. Jos lapsi ei ollut varma tykkäsikö hän tuokiosta vai ei, sai lapsi mennä keltaisen ihan ok naaman luo ja lapsi sai kertoa, mitä tunnetta hän oli tuntenut.

7 Prosessin kulku

7.1 Aloitus

Opinnäytetyön prosessi alkoi yhteydenotolla päiväkotiin kysyäkseni yhteistyömahdollisuudesta opinnäytetyöhön liittyen. Päiväkotia suostui toimeksiantajakseni. Sovimme yhteisen tapaamisen, jossa kävisimme läpi, onko toimeksiantajalla jollekin materiaalille tarvetta. Olin aiemmin laittanut toimeksiantajalle sähköpostia, jossa pyysin päiväkodin työntekijöitä miettimään asioita, joita heidän päiväkodissaan voisi kehittää tai olisiko heillä tarvetta jollekin materiaalille. Palaveriin tuli muutamia työntekijöitä keskustelemaan kanssani ja keretomaan omista ehdotuksistaan, josta päiväkotia hyötyisi.

Keskustelun edetessä työntekijöiden puheesta tuli esille tilanteita, joissa lapset, jotka olivat ujoja tai pienten ryhmästä, eivät kykene sanallisesti ilmaisemaan tunteitaan. Tästä syntyi idea käsitellä tunteita erilaisin ilmaisun keinoin. Ilmaisun keinoiksi valikoitui yhdessä työntekijöiden kanssa liikunta, kuvataide ja musiikki. Päätimme, että pidän jokaisesta ilmaisun muodosta tuokiot ja niiden lisäksi vielä teemapäivän. Tuokioiden ja teemapäivän harjoitteiden tarkoituksena oli kokeilla, kuinka erilaiset harjoitteet toimivat lapsille. Lopuksi kokaisiin kokeilemiani harjoitteita kansioon. Niiden lisäksi toisin kansioon vielä muitakin hyvä harjoitteita.

Toimeksiantajalla oli toiveena, että pitäisin tuokioita ja teemapäivän kaikille päiväkodin ryhmille. Ryhmiä oli kuitenkin neljä ja ryhmien välinen ikäjakauma olisi ollut 1-vuotiaasta esikouluikäisiin. Pyysin päiväkotia rajaamaan minulle yhden ryhmän, jonka kanssa tuokiot toteutan. He valitsivat minulle 3–4 -vuotiaiden ryhmän. Sovimme myös, että kansio, jonka tuokioiden ja teemapäivän jälkeen tulee tuotoksesi, on koko päiväkodin käytössä.

7.2 Suunnittelu

Suunnitteluvaiheen alussa pidimme toisen palaverin. Tässä palaverissa oli mukana 3–4-vuotiaiden ryhmän varhaiskasvattajia. Palaverissa päätimme päivämäärät, jolloin kävisin pitämässä tuokiot sekä viikon, jolloin teemapäivä voisi olla. Teemapäivän varsinainen päivämäärä varmistui myöhemmin.

Tuokioiden määräksi valikoitui kolme kertaa. Sovimme ensimmäisen tuokion olevan yleinen tunteita käsittelevä tuokio. Toisessa tuokiossa olisi yhdistettynä musiikki ja kuvataide. Kolmannessa tuokiossa ilmaisun muotona olisi liikunta. Sovimme päivistä, jolloin pidin tuokioita, että olisin päiväkodilla aamupalasta päiväunille asti. Näin lapset tutustuisivat myös minuun paremmin, enkä olisi heille niin vieras. Teemapäivän osalta suunnittelimme, että olen päiväkodilla koko päivän ja ilmaisuun liittyvät toiminnot tapahtuvat pitkin päivää.

Tuokioiden ja teemapäivän harjoitteita lähdin suunnittelemaan sen mukaan, mitä teoriaa olin lukenut 3–4-vuotiaiden kehitymisestä ja mielenkiinnosta. Olin suunnittelun aikana ryhmänohjausharjoittelussa toisessa päiväkodissa, jossa olimme tehneet muutamia tunteisiin liittyviä harjoitteita neljävuotiaille. Sain sieltä otettua mukaan jo hyväksi havaittuja harjoitteita, muiden uusien kokeilussa olevien harjoitteiden lisäksi. Löysin internetistä eri sivustoilta paljon hyviä materiaaleja, joita pystyin käyttämään tuokioilla apuna. Lisäksi jo suunnitteluvaiheessa löysin paljon hyviä lähteitä, joita pystyin hyödyntämään koostessani kansiota harjoitteista päiväkodille.

7.3 Tunnetuokiot

Toteutusvaiheessa pidin 3–4-vuotiaiden ryhmässä yhteensä 7 tuokiota. Näistä kolme oli ennen teemapäivää tuokioina ja neljä teemapäivänä erilaisina pisteinä. Jokaisen tuokion ja pisteen pidin pienryhmille. Ryhmän varhaiskasvattajat olivat jakaneet pienryhmät minulle valmiiksi. Riippuen päivästä ja paikalla olevista lapsista, yhdessä pienryhmässä oli kerrallaan 5–10 lasta.

Tuokioiden tarkoituksena oli kokeilla, minkä tyyppiset harjoitteet olisivat tälle ryhmälle niin ikä- kuin taitotasoonkin nähden sopivia ja jotka voisin koota kansioon päiväkodin käyttöön. Kuitenkin tuokioiden tarkoituksena oli tuoda toimeksiantajalle uusia tapoja tunteiden käsittelyyn ja saada kasaan kansio. Kansiossa on koko päiväkodin käyttöön harjoitteita liikunnan, kuvataiteen ja musiikin keinoin tunteiden käsittelyn tueksi.

Tunnetuokiota suunniteltaessa oli tärkeää arvioida, paljonko tuokioihin menee aikaa. Tuokioiden pituus oli tärkeää suunnitella, koska opinnäytetyöhöni valittu 3–4-vuotiaiden ryhmä oli ns. kokeiluryhmä. 3–4-vuotiaat lapset eivät jaksaneet vielä pitkiä aikoja keskittyä yhteen asiaan. Jotta saisin tuokioista lapsille mielenkiintoisia ja kiinnostavan pituisia oli tuokioiden oltava sopivan lyhyitä. Tuokioiden pituus oli noin 15–20 minuuttia.

7.4 Arviointi

Tuokioiden aikana havainnoin lapsia. Apuna havainnoinnissa oli havainnointirunko, jonka olin tehnyt sellaiseksi, mikä käy kaikkia tuokioita ja teemapäivää ajatellen. Jaoin havainnointirungon myös varhaiskasvattajille, jotka tekivät toiminnan aikana lomakkeen avulla havaintoja (liite 1).

Havainnointirunko oli auttamassa niin minua kuin varhaiskasvattajia seuraamaan lapsen toimintaa toiminnan aikana. Havainnointirungon avulla halusimme saada tietoomme lapsen käyttäytymistä tuokion aikana ja sen jälkeen, esimerkiksi miten lapsi osallistuu ja miten lapsi käyttäytyy tunteiden käsittelyn yhteydessä. Lisäksi havainnoinnilla oli tarkoituksena seurata jaksako lapsi keskittyä aiheeseen.

Näiden kaikkien havainnoitavien kohtien avulla halusin saada selville, olivatko harjoitteet liian vaikeita lapsille tai toiko se heissä esiin levottomuutta muuhun toimintaan nähden. Lapsen käyttäytymistä havainnointiin toiminnan jälkeen siksi, että haluttiin tietää, muuttuiko tunteisiin suhtautuminen esimerkiksi

kaveritilanteissa, siirtymissä tai leikeissä. Havaintojen avulla pystyin muuttamaan tarvittaessa omaa toimintaani tai työskentelyn pituutta.

Omat havaintoni keskittyivät lähinnä koko ryhmään ja heidän toimintaansa yksilöt mukaan lukien. Varhaiskasvattajan havainnot koskivat enemmän jotakin pienryhmässä ollutta yksilöä, joka oli valikoitunut kasvattajan omien päätösten mukaisesti. Omat havainnot toivat esille sen, että pienryhmän mukaan lapset matkivat toistensa tekemistä ja osallistumista. Jos ryhmään oli sattunut lapsia, jotka olivat hyviä kavereita ja leikkivät minun ohjatun toimintani ulkopuolella myös yhdessä olivat he herkempiä lähtemään toimimaan toisen valinnan mukaan. Tämä näkyi negatiivisena siten, että toisen päättäessä olla osallistumatta, kaveri seurasi perässä eikä myöskään kuunnellut tai noudattanut ohjeita. Tein myös havainnon, että lapset seurasivat tiiviisti toistensa tekemisiä.

Etenkin liikunnassa tuntui, että iso osa ohjauksesta oli lasten innostamista osallistumaan ohjattuun toimintaan. Liikuntatuokiossa lapset olivat todella innoissaan siitä, että he pääsevät vain juoksemaan jumppasaliin. Siksi teemapäivään muutin toimintaa siten, että pidin ensin toimintaa johon lapset saivat purkaa energiaa ja juosta. Vasta tämän jälkeen itse aiheeseen, jossa käytiin tunteita läpi.

Harjoitteiden jälkeen sekä päivän päätteeksi jäin pohtimaan omia havaintoja ja reflektoin tilanteita, jotka olivat jääneet mietityttämään. Osan näistä asioista pystyin onneksi käymään läpi jokaisen ohjauskerran jälkeen päiväkodilla varhaiskasvattajien kanssa, kuka oli ollut seuraamassa toimintaa. Reflektointi varhaiskasvattajan kanssa oli onnistunutta. Reflektoiminen toisen kanssa auttaa vuoropuheluna ymmärtämään asioita paremmin, koska niissä on kaksi näkökulmaa. Tein myös kotona päivien päätyttyä itsereflektiota. Kirjoitin yleensä nämä reflektoidessa syntyneet ajatukset ylös oppimispäiväkirjaan.

Reflektointia käytin apuna myös havaintojen pohjalta, joita olin tehnyt niin havainnointirungon avulla kuin muutenkin. Teemapäivänä kahden liikuntatuokion jälkeen reflektoin sitä, kuinka toisessa harjoitteiden vuoron vaihtamisen seurauksena toisesta ohjauksesta tuli eheämpi kokonaisuus. Reflektointi

oli myös hyvä apu esimerkiksi lasten levottomuutta kohdatessa ja levottomuuden poissaamisen jälkeen. Näissä tilanteissa reflektoin, mitä olisin voinut tehdä toisin, että lapset eivät olisi niin levottomia ja millä heidät saisi kiinnostumaan aiheesta. Reflektion pohjalta pystyin myös kehittämään kansioon menetelmiä ja harjoitteita, jotka koin hyviksi havaintoja hyödyksi käyttäen.

Toiminnan arviointiin loin myös oman arviontilomakkeen. Lomake oli kasvat-
tajilla apuna toiminnan ja aiheen käsittelyn arvioinnissa. Kysymyksiä oli muun
muassa siitä, kuinka aihetta käsiteltiin, mitä olisi voinut tehdä toisin ja tukiko
toiminta aiheen käsittelyä. Arviointilomake löytyy liitteestä 2.

8 Toiminnallinen osuus

8.1 Tuokio tunteista

Ennen musiikki-, kuvataide- ja liikuntatuokiota pidin lapsille tuokion tunteista. Tuokiolla opeteltiin nimeämään tunteita. Tuokion tarkoituksena oli kartoittaa lasten jo aiempi tietämys tunteista, jotta osaan suunnitella myöhempiä tuokioita. Koska lapsia oli kyseisenä päivänä vähän, oli minulla tunnetuokiolla aluksi kaikki ryhmän lapset. Myöhemmässä vaiheessa jaoimme lapset vielä kahteen pienryhmään, jotta toiminta olisi lapsille mielekkäämpää.

Tuokiolla minulla oli mukana tunnekortit, jotka olin tehnyt Papunetin (2020) kuvatyökalun avulla. Olin käyttänyt tunnekortteja jo aiemmin harjoittelun yhteydessä. Tuokion aluksi levitin tunnekortit lattialle. Lapsille ohjeistin, että he saavat valita yhden kortin ja vuoron perään kertoa, mikä tunne heidän kortissaan on. Kun kortit oli valittu, kävimme kierroksen valituista korteista. Osa lapsista osasi kertoa hienosti, mikä tunne heidän valitsemassaan kortissaan on. Osa tarvitsi vähän apuja kavereilta ja kasvattajilla kertoakseen, mikä tunne oli kyseessä. Lapsia hauskuutti erityisesti kortti, jossa hahmolla oli ajatuskupla ja ajatuskuplassa oli henkilö vessanpöntöllä. Tästä pystyin pääättelemään, että tunnekortin valinta tapahtui selvästi kuvan perusteella, sillä myöskään osa

kuvista ei lapsia kiinnostanut ollenkaan. Kävimme lasten kanssa keskustelua myös siitä, milloin he ovat olleet esimerkiksi iloisia, surullisia, rakastuneita tai milloin heillä on ollut paljon naurattanut vessahätä.

Tunteiden nimeämisen jälkeen pelasimme vielä tunnemuistipeliä. Suomen mielenterveys ry:n tunnemuistipelissä oli selkeät kuvat tunteista. Valitsin muistipelin sen takia, että samalla tulee myös muita taitoja opeteltavaksi, kuten vuoron odottamista, sääntöjen opettelua sekä löydetyn tunteen jakamista muiden kanssa. Muistipelin ajaksi jaoimme pienen lapsimäärän vielä kahteen pienryhmään, jolloin lapsia oli tarpeeksi vähän. Näin kierros menisi nopeammin, eikä mielenkiinto häviäisi liian pitkän odottamisen takia. Kun lapset käänsivät kortin, nimesimme aina tunteet, joita kuvissa oli. Toisen pienryhmän mielestä muistipeli oli todella tyhmä, koska he eivät saaneet pareja. Toisen ryhmän mielestä taas muistipeli oli niin mukavaa ja kivaa, etteivät lapset olisivat halunneet lähteä edes ulos. Lopuksi arvoimme vielä toimintaa hymynaama-arviointi korttien avulla, jotka olin tehnyt itse. Lapset saivat näyttää, oliko tuo kio ollut heidän mielestään kiva (vihreänaama), ihan ok (keltainen naama) vai tylsä (punainen naama).



Kuva 1. Itse tehdyt hymynaama-arviointi -kortit.

8.2 Musiikki ja kuvataide yhdistettynä

Toisen tuokion aiheena oli musiikkimaalaus, jonka olin itse suunnitellut. Musiikkimaalauksessa yhdistyivät niin musiikki kuin kuvataidekin. Ajattelin

taustalla soivan musiikin parhaimmassa tapauksessa rauhoittavan lapsen mieltä toimintaan.

Ennen tuokion alkua aloitimme yhdessä aamupiirillä, jossa kävimme läpi päivän ohjelmaa. Tämän jälkeen kysyin lapsilta hymynaamakortteja käyttäen, millainen aamu heillä oli ollut. Kysyin lapsilta, miksi oliko heillä ollut hyvä vai huono aamu, olivatko he olleet iloisia vai surullisia herättyään ja miksi he olivat tunteneet kyseistä tunnetta. Näin pääsimme jo hiukan pohtimaan tunteita, joita aamulla heillä oli mahdollisesti ollut.

Olin laittanut valmiiksi pöytiin kuppeihin erivärisiä pullovärejä. Ennen pöytiin istumista lapset saivat valita itse pensselin, millä he halusivat maalata. Tarjolla oli niin isoja kuin pieniäkin pensseleitä. Lapset menivät istumaan pöytiin ja annoin heille ohjeistukseksi aluksi kuunnella rauhassa taustalla soivaa musiikkia. Kun musiikkia oli kuunnellut vähän aikaa, sai lähteä maalaamaan musiikin mukaan sellaisilla väreillä, joita musiikki tuo mieleen. Ohjeistin myös lapsia miettimään, mikä tunne musiikista ja väreistä tuli mieleen.

Kun lapset olivat omasta mielestään valmiita, he lopettelivat hiljalleen maalaamisen ja otimme päiväkodin tableteilla kuvat heidän hienoista töistään. Olin laittanut vieressä oleviin pöytiin samat hymynaamat, joita olimme käyttäneet aiemminkin. Ennen tuokion lopettamista lapset kävivät hymynaama-arviointi-korttien avulla äänestämässä jaloillaan, oliko tykännyt vai ei-tykännyt musiikkimaalauksesta. Lapset siis saivat kävellä sen naaman luo, joka heidän mielestään kuvasi tuokion mieluisuutta heille.

8.3 Liikuntatuokio

Liikuntatuokio oli tuokioista kolmantena. Kuten ennen musiikkimaalauksia, pidimme lasten kanssa aamupiirin, jossa kävimme läpi mikä päivä, ketä on paikalla, mitä tehdään ja kuka on missäkin pienryhmässä. Osa lapsista lähti ulos toisten jäädessä sisälle liikuntasaliin tuokion pariin.

Kun menimme ryhmätiloista liikuntasaliin annoin lapsien ensin juosta vapaasti, jotta he saavat purkaa energiansa ja sen jälkeen jaksaisivat rauhoittua kuuntelemaan ohjeita. Kerroin lapsille, että leikimme Liike ja seis -peliä (Leikkipankki 2020a). Pelissä liikutaan erilaisilla liikkumistyyyleillä. Kun ohjaaja huu-
taa SEIS, kaikki pysähtyvät ja otetaan seuraava liike. (Leikkipankki 2020a.) Liikuimme aluksi kävellen, juosten, hiipien, takaperin ja hitaasti. Lapset saivat ehdottaa kukin vuorollaan tavan, jolla liikuimme. Kun olimme ottaneet jonkun aikaa liikkumistyylejä, rupesin vaikeuttamaan liikkumista hiukan erilaisilla tunteilla. Minulla oli mukana tunnekortit, joita olimme käyttäneet ensimmäisellä tuokiolla, jossa käsittelimme tunteita yleisesti. Lapset saivat valita tunnekortista jokainen vuorollaan kortin, jossa oli tunne, jolla liikuimme. Jatkoimme peliä siis tunteilla liikkuen. Tunteita olivat muun muassa suru, viha, ilo, rakkaus ja väsynyt.

Lopuksi keskustelimme, miltä tämä peli tuntui ja miltä tuntui liikkua erilaisilla tunteilla. Tämän jälkeen käytin vielä lapsille tutuksi tullutta hymynaama-arviointia. Lapset saivat äänestää jaloillaan halusiko mennä vihreän hymynaaman luo (tykkäsin), keltaisen ihan ok -naaman luo vai punaisen surunaaman luo (en tykännyt).

8.4 Teemapäivä

Teemapäivä koostui kolmesta eri pisteestä: musiikki, kuvataide ja liikunta. Teemapäivänä päiväkodissa oli 13 lasta paikalla, ja lapset jaettiin kahteen pienryhmään. Minä otin toisen pienryhmän ja ryhmän työntekijä toisen. Koska en voinut aikataulullisesti pitää kummallekin ryhmälle itse kaikkia teemapäivän tuokioita, ohjeistin työntekijää. Annoin työntekijälle paperiset ohjeet, joissa luki, mitä olen suunnitellut, mikä ajatus niissä on takana ja kuinka pisteet toteutetaan. Paperisten ohjeiden lisäksi kävimme ohjeet läpi vielä suullisesti.

Musiikki- ja kuvataidetuokiot olivat aamupäivällä ja iltapäivällä oli liikunta-tuokio. Koska iltapäivällä minulla oli enemmän aikaa käytettävänä, pidin kaksi

liikuntatuokiota, jotta kumpikin pienryhmä sai omansa ja aamupäivällä varhaiskasvattajan ohjauksessa ollut pienryhmä pääsi myös tekemään minun ohjaamana toimintaa.

Ennen aamupäivän musiikki- ja kuvataidetuokioita, pidin lapsille tuttuun tapaan aamutuokion. Aamutuokiolla kävimme läpi paikalla olijat ja päivän ohjelman sekä pienryhmäjaot. Ennen ryhmiin jakautumista lapset saivat kertoa jo aiemmin käytettyjen hymynaama-arviointikorteilla, olivatko aamu ollut hyvä vai huono, miksi niin ja mikä tunne aamulla oli herättyä ollut.

Musiikkia levyraadin muodossa oli teemapäivän ensimmäisen tuokion aiheena. Olimme ideoineet yhdessä varhaiskasvatuksen opettajan kanssa tätä tuokiota. Lapset menivät istumaan tyynyille. Olin valinnut etukäteen neljä instrumentaalista laulua, jotka olivat selvästi jotain tunnetta kuvaavia. Tunteet olivat ilo, suru, viha ja rakkaus. Levitin lattialle lapsien avuksi tunnekortteja, joissa oli mukana edellä mainitut neljä tunnetta ja niiden lisäksi muita tunteita. Näistä tunteista muutamat olivat lähellä laulujen neljää tunnetta ja niiden lisäksi muita tunteita.

Aloitimme kuuntelemaan lauluja yksi kerrallaan. Annoin lapsille ohjeen istua omalle tyynylle lattialle ja kuunnella taustalla soivaa laulua. Samalla sanoin lapsille, että heidän tulisi miettiä, mikä korteissa olevista tunteista laulu on. Koska lapset eivät jaksaneet kuunnella koko laulua loppuun, keskeytin laulut noin minuutin jälkeen. Kun laulu oli loppunut, saivat lapset luvan näyttää lattialla olevista tunnekorteista, mikä tunne heidän mielestään musiikissa oli. Jokaisen laulun jälkeen keskustelimme lapsien kanssa siitä, milloin he tuntevat tunnetta, joka laulussa oli. Saimme aikaan hyviä keskusteluita, joissa nousi esiin mielenkiintoisia tarinoita siitä, milloin he ovat olleet vihaisia. Tuokion loppuksi hymynaama-arviointi siitä, miltä levyraati oli tuntunut ja miksi.

Teemapäivän kuvataidetuokiassa välineenä toimi muovailuvaha. Olin aiemmin laittanut jo valmiiksi alustat ja muovailuvahat sekä kaulimet pöydille. Lapset saivat valita paikan, johon istua ja ottaa itse haluamansa määrän vahaa. Myös muovailussa minulla oli apuna tunnekortit, josta valitsin ilon ja vihan

tunteet, jotka muovailta. Ensin annoin lapsille ohjeeksi muovailta jotain sel-laista, mikä saa heidät iloiseksi tai hahmon, joka on iloinen. Samalla, kun lap-set muovailivat ilon tunnetta, pyysin heitä miettimään, kuinka he käsittelevät muovailuvahaa, kun he ovat iloisia. Pohdittiin, onko muovailutapa silloin rajua vai hellä.

Kun lapset olivat saaneet ilon tunteen tuotoksen valmiiksi, siirryimme vihan tunteeseen. Vihan tunteen aikana lapset saivat miettiä asioita, joille ovat vi-haisia ja saivat myös purkaa mahdollista vihaa muovailuvahaan. Lapset kä-sittelivät vihan tunteessa muovailuvahaa kovemmin kuin ilon tunteessa.

Lasten ollessa valmiita, teimme lopuksi arvioinnin hymynaamojen avulla, jotka oli laitettu viereisille pöydille. Lapset saivat kävellä sen naaman luo, joka hei-dän mielestään kuvasi heidän tunnettaan tekemisestä. Jokaisen lapsen kanssa keskustelimme siitä, miksi hän valitsi naaman, jonka luona seisoi.

Liikunta energian purkamisen ja oppimisen apuna. Iltapäivällä välipalan jälkeen pidin kaksi liikuntatuokiota, jotka oli järjestetty päiväkodin liikuntasaliin. Olin käynyt ennen tuokiota piilottamassa aiemmin pelaamastamme muistipe-listä (Suomen mielenterveys ry) toisen kortin liikuntasaliin ja toisen jätin itsel-leni jaettavaksi lapsille. Menimme ryhmäntiloista liikuntasaliin erilaisilla liikku-mistyytleillä, muistutellen mieleen viime liikuntatuokion asioita.

Aluksi lapset juoksivat vapaasti. Enemmän energian purkamisen jälkeen koko-sin lapset salin keskelle istumaan. Kerroin, että liikuntasaliin on piilotettu tun-nemuistipelistä tuttuja kuvia, jotka heidän pitää etsiä. Jaoin jokaiselle lapselle tunnekuvan, jonka pari heidän piti löytää salista. Kun kaikki olivat löytäneet oman parinsa, kävimme läpi, mikä tunne hänen löytämässään kuvaparissa on. Tämän jälkeen keskustelimme vielä, mitkä asiat saavat heidät tuntemaan niin.

Kun olimme käyneet kierroksen läpi ja jokainen oli saanut kertoa, minkä tun-nekorttiparin oli löytänyt, piilotimme kortit uudestaan. Uudelleen piilottami-nessa osallistin lapsia siten, että yksi lapsi jäi saliin työntekijän kanssa

piilottamaan kuvat, meidän muiden mennessä odottamaan, että saamme etsiä ne uudestaan. Jokaisen piilotuskerran jälkeen kävimme läpi, minkä tunnekuvan lapsi oli löytänyt. Ohjaajana jaoin lapsille eri tunnekuvat etsittäväksi kuin viime kerralla.

Korttien piilotuksen jälkeen pelasimme vielä Kettu ja Kana -leikkiä. Kettu ja Kana -leikissä valitsimme neljä kettua, joiden omat pesät ovat liikuntasalin nurkassa. Loput ovat kanoja, jotka jäävät tilan keskelle. Kettujen tarkoituksena on ottaa kiinni kana ja viedä sen omaan kotipesäänsä. Kun kaikki kanat ovat jääneet kiinni laskemme, montako kanaa kukin kettu on saanut. (Leikkipankki 2020b.) Pelin jälkeen kysyin lasten mielipidettä toiminnasta hymynaama-arvioinnin avulla.

Kun ensimmäinen ryhmä oli käynyt tässä pisteessä, pidin pisteen uudestaan toiselle ryhmälle. Muutin harjoitteiden järjestystä siten, että pidin ensin Kettu ja Kana -leikin ennen korttien piilottamista. Harjoitteiden vaihdon tein sen takia, koska lapset eivät ensimmäisellä ohjauksella malttaneet kuunnella ohjeita, koska heillä olisi ollut paljon virtaa purettavaksi juoksemalla. Toinen ohjaukselta sujui mielestäni paremmin tämän vaihdoksen takia. Muuten tuokio sisälsi samat harjoitteet kuin ensimmäisenkin ryhmän kanssa.

8.5 Prosessin arviointi

Aloitin toiminnallisen opinnäytetyön prosessini vuoden 2019 alussa. Jo alussa mietin opinnäytetyöni aikataulutustani siten, että työ olisi sopivan väljä, mutta voisin valmistua suunnittelemaani aikaan. Olin myös miettinyt omia kiinnostuksen kohteitani ja toimeksiantajaa.

Keväällä 2019 otin yhteyttä päiväkotiin. Kun päiväkoti kertoi lähtevänsä toimeksiantajakseni, aloimme sopiaan yhteistä aikaa tapaamiselle, jossa ideoisimme aiheita. Tapaamisessa kävimme läpi päiväkodin tarvetta ryhmäkeskustelun keinoin. Tavattuamme keväällä 2019 varhaiskasvattajien kanssa

saimme sovittua aiheen, joka valikoitui tunteiden käsittelyksi eri ilmaisin keinoin. Ilmaisun keinoiksi valitsimme yhdessä liikunnan, kuvataiteen ja musiikin.

Tämän jälkeen aloin tekemään opinnäytetyön suunnitelmaa elokuussa 2019. Suunnitelman valmistui lokakuussa 2019 ja hain tutkimuslupaa kaupungilta, johon päiväkotia kuului. Samalla myös lähetin vanhemmille lupalapun lapsen osallistumisesta toimintaan. Marraskuussa sain kaupungilta tutkimusluvan.

Sovimme toisen tapaamisen päiväkotiryhmän kanssa, joka oli minulle valikoitunut harjoitteiden kokeilemiseen kansiota varten. Samassa tapaamisessa sovimme päivät, jolloin kävisin päiväkodilla pitämässä tuokioita sekä viikon, jolloin pitäisin teemapäivän. Teemapäivä selvisi muutamia viikkoja myöhemmin.

Opinnäytetyön ohjauksessa minua muistuteltiin siitä, että toteutusvaiheessa olisi hyvä muistaa ryhmien koko. Vaikka tämä oli itsellä ollut mielessä, oli se hyvä muistutus ryhmäkoon tärkeydestä. Menetelmällisissä valinnoissa olin aluksi ajatellut alkutapaamisten menetelmäksi haastattelua. Ryhmäkeskustelu kuitenkin tuntui loppujen lopuksi paremmalta ja sopivammalta vaihtoehdolta toteuttaa aloitusvaiheessa.

Toteutusvaihe oli marraskuussa 2019 ja kesti tammikuuhun 2020 asti. Marras—jouluukuussa kävin pitämässä päiväkodissa tuokioita ja teemapäivän. Sen jälkeen siirryin kokoamaan menetelmäkansioon harjoitteita aiheesta. Harjoitteiden ja kansion suunnitteleminen tuntui välillä ristiriitaiselta, koska toiminta piti suunnitella 3–4-vuotiaille sopivaksi, mutta kansiota kootessa piti ajatella jokaista ikäryhmää. Kansiota kootessa kuitenkin pohdin, että tämä on hyvää harjoitusta tulevaa työtä varten, jossa itsekkin joudun arjessa muokkaamaan hyviä harjoitteita sopivaksi omalle lapsiryhmälleni.

Varhaiskasvattajat arvioivat teemapäivän toimintaa arviointilomakkeen avulla. Teemapäivän liikuntatuokioon kasvattajat olisivat toivoneet enemmän liikunnallista osiota, koska lapsille jumppasaliin pääseminen tarkoittaa jumppaamista. Myös lapselta tuli kommentti liikuntatuokioon liittyen: ”me oltiin niin vähän aikaa”. Tästä voin tehdä havainnon, että lapsi olisi halunnut jatkaa

liikuntasalissa juoksemista ja olemista. Ryhmän kasvattajat kokivat myös, että teemapäivän musiikkituokiossa olisi ollut hyvä olla enemmän liikettä.

Varhaiskasvattajien mukaan tuokioilla olleet kuvat auttoivat lapsia hahmottamaan tunteita. Lisäksi tunteen nimen toisto koettiin hyväksi ja aiheen käsitteilyä tukevaksi tavaksi. Teemapäivänä kuvataidetuokiossa muovailimme tunteiden mukaan hahmoja. Eräs ryhmän lapsi kommentoi muovailun lomassa ”Voidaanko joskus muulloinkin tehdä ryhmämuovailua?”. Tästä kommentista voin päätellä, että lapsi piti kovasti yhdessä muovailusta ja esitti toiveen toiminnan jatkamiselle päiväkodinarjessa. Yhteistyö ryhmän varhaiskasvattajien kanssa oli tiivistä päivien aikana, jolloin olin päiväkodilla.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tunnekasvatuksen rikastuttaminen päiväkodissa ja lapsien tunteiden käsittelyn lisääminen. Tehtävänä oli kokeilla erilaisia harjoitteita lasten kanssa, joista saisin koottua menetelmä kansion koko päiväkodin käyttöön. Tavoitteena oli luoda menetelmäkansio, joka sisältää kokeilemieni harjoitteiden lisäksi muita harjoitteita tunteiden ilmaisuun liittyen liikunnan, kuvataiteen ja musiikin avulla. Niin opinnäytetyön tarkoitus, tehtävä kuin tavoitekin täyttyivät prosessin aikana.

Tuotoksena syntyi materiaalikansio, jonne keräsin liikunnan, kuvataiteen ja musiikin avulla tehtäviä harjoitteita tunteiden käsittelyyn. Maaliskuussa 2020 luovutin menetelmäkansion päiväkodille. Vaikka en pystynyt toteuttamaan tuokioiden pitämistä koko päiväkodissa, voivat kaikki päiväkotien ryhmät hyödyntää menetelmäkansiota tunnekasvatuksessa.

9 Tuotoksen esittely ja arviointi

Materiaalipankin kokoaminen alkoi harjoitteiden etsimisellä ja pohtimisella, millaisia harjoitteita kansioon haluan koota. Koko ajan minulla oli tiedossa, että kokoaisin harjoitteet konkreettiseen kansioon tulostettuna ja tulostetut sivut laittaisin muovitaskuihin. Kansion muovitaskut mahdollistavat sen, että

yhdessä muovitaskussa voi olla paljon materiaalia ns. etusivun takana. Esimerkiksi kansiossa on tunnekortteja sekä värityskuvia, jotka ovat samassa muovitaskussa, eikä jokainen värityskuva erillisessä taskussaan.

Valitsin konkreettisen kansion muovitaskuilla siksi, että se olisi helposti katsottavissa päiväkodin kiireisessä arjessa. Muovitaskuilla varustettu kansio myös kestäisi pidempään, eikä sivut kärsisi ja taittuisi niin helposti. Näin se olisi mahdollisimman käytännöllinen ja se löytyisi tietystä paikasta, eikä monen sivuston ja salasanan takaa tietokoneelta. Samaa mieltä olivat myös päiväkodin varhaiskasvattajat, jotka kansiota työssään tulevat käyttämään.

Päätin, että kokoaisin kansioon mahdollisimman monipuolisesti harjoitteita niin liikunnasta, kuvataiteesta kuin musiikistakin. Menetelmäkansio sisältää neljä osiota. Nämä osiot ovat liikunta, kuvataide, musiikki ja ”Meidän päiväkodissamme käytössä on”. Jokainen osio on merkitty omalla värillään osioiden otsikoihin sekä sisällysluetteloon. Ajattelin tämän helpottavan hahmottamaan kunkin osion sisällön laajuuden. Liikuntaosio on sinisellä, kuvataide violetilla, musiikki punaisella ja ”Meidän päiväkodissamme käytössä on” -osio vihreällä.

Harjoitteita miettiessäni kokosin muutamia itse ja etsiessäni löysin paljon valmista materiaali netistä. Osaa netistä löytyvistä harjoitteista olin käyttänyt jo aiemmin ryhmänohjausharjoittelussa ja olin todennut ne hyviksi sellaisenaan. Sivustoilla olevat materiaalit olivat minusta käytännöllisiä ja hyviä, joten halusin hyödyntää niitä menetelmäkansiossani. Laitoin sähköpostia sivustojen yhteishenkilöille sekä materiaalin tekijöille kysyäkseen lupaa käyttää heidän materiaaliaan opinnäytetyöni kansiossa. Paikkoja, joilta lupaa pyysin, oli neljä. Suomen mielenterveys ry (2020), jossa oli paljon erilaisia kortteja ja valmiita pohjia erilaisille toiminnalle. Leikkipankki -sivustolta (2020a & b) löytyi hyödynnettäviä leikkejä esimerkiksi lämmittelyyn. Tukiliiton (2017) sivuilta löytyi Mahti-tunnekortit, joita voi hyödyntää monessa eri toiminnassa. Lisäksi Papu-net ja Katri Kokko (2020) olivat yhteistyössä luoneet tunneideat -tiedoston, josta sai paljon materiaalia kuvataide puolelle. Sain jokaiselta vastauksessa luvan käyttää materiaaleja, kunhan merkkään heidät lähteeksi. Osa pyysi sähköpostissa, että lähetän valmiista työstä heille myöhemmin linkin.

Kansiota kootessani tulin tulokseen, että mainitsen lähteet omalla sivullaan kansion lopussa, jossa kirjoitan sivuston ja sen alle harjoitteet, jotka olen sivustolta ottanut. Päädyin tähän siksi, että suurimmassa osassa materiaaleja mainitaan jo valmiiksi sivun laidassa sivuston nimi, josta materiaali löytyy. Näin kansiosta tuli selkeämpi niin rakenteeltaan kuin käytettävyydeltään päiväkodin arjessa.

Netistä löytyvät materiaalit tukivat hyvin osioita liikunta ja kuvataide. Musiikkiosioon oli vaikeampi löytää harjoitteita. Tähän kolmantena olevaan musiikkiosioon päätin lopulta etsiä lisäksi lauluja, joiden teksteissä puhutaan tunteista. Niitäkään ei kovin montaa tullut vastaan. Kansio on kuitenkin siitä hyvä, että varhaiskasvattajien löytäessä hyvää materiaalia aiheeseen liittyen, voivat halutessaan sinne itse lisätä materiaaleja muovitaskuja lisäten. Silloin yhden kansion sisällä olisi se materiaali, jonka he haluavat olevan helposti löydettävissä tunnekasvatukseen liittyen.

Varsinaisten kolmen osion lisäksi halusin liittää kansioon neljännen osion ”Meidän päiväkodissamme käytössä on”. Tämän osion tarkoituksena on jakaa niin sanottu hiljainen tieto päiväkodin ryhmien kesken siitä, mitä heillä päiväkodissa jo käytetään tunteiden ilmaisussa liikunnan, kuvataiteen ja musiikin avulla. Tämän hiljaisen tiedon jakamista pidin tärkeänä asiana, koska varhaiskasvattajilla tuntui olevan paljon harjoitteita ja tietoa aiheesta, joka ei välttämättä ole kaikkien talon varhaiskasvattajien käytössä.

Jos ajattelen harjoitteiden käytettävyyttä itse tulevaan työhöni, on ne mielestäni sellaisia, joita voi soveltaa monipuolisesti ikä- ja taitotasoon nähden sopiviksi. Soveltamiseen ei ole erillisiä ohjeita kansiossa. Odotan varhaiskasvattajien soveltavan harjoitteita sopiviksi näkemällään tavalla, oman ryhmänsä tarpeisiin vastaaviksi, mikäli ne ei sellaisinaan käy. Harjoitteissa on mielestäni myös mahdollisuus jatkojalostaa niitä ja sitä kautta suunnitella esimerkiksi pidempiä projekteja. Harjoitteita voi tehdä niin pienryhmissä kuin isommallakin ryhmällä, vaikka koko ryhmän voimin.

Sain kansioista palautetta 3–4-vuotiaiden ryhmän varhaiskasvatuksen opettajalta. Päiväkoti ei ole vielä käytännössä kokeillut kansiota lasten kanssa. He ovat kuitenkin jo kopioineet esimerkiksi tunnekortteja ja värittäneet yhdessä viisivuotiaiden lasten kanssa tunnemuistipelin kortteja. Varhaiskasvatuksen opettaja sanoi, että ”kansio vaikuttaa hyvältä”.

10 Pohdinta

10.1 Johtopäätökset

Tunteiden tasapainottaminen on prosessi, jota työstämme koko elämämme ajan. Siksi on tärkeää, että aloitamme prosessin jo lapsena. Jo silloin opetamme erottamaan tunteet, ajatukset ja niistä seuranneet teot toisistaan. Myös tunteiden säätelytaito auttaa meitä tekemään tätä erottelua. Koska lapsena kaikki tuntemamme tunteet, etenkin vihan ja aggression tunteet tuntuvat koko kehossa, voi lapsi olla hämillään suuresta tunteiden vyörystä. Lapselle on tästä syystä annettava keinoja tunteiden käsittelyyn jo pienestä pitäen. Aikuisen luomat turvalliset rajat ovat yksi keino auttaa ja mahdollistaa lasta jäsentämään ja hallitsemaan tunteita. (Nurmi 2015, 163.) Vilénin ym. (2006) mukaan tanssi ja liike ylipäänsä kertovat ihmisestä. Oma liikkuminen kertoo siitä, kuinka ihmistä on kohdeltu. Liikkeiden kautta ihminen näyttää ikään kuin oman elämänsä tarinaa. (Vilén ym. 2006, 511—512.)

Meistä jokaisen arjessa on mukana tunteet kaikessa, mitä teemme. Lapsilla päiväkodissa tunteita voi herättää tilanteet, joissa asiat eivät ole menneet miehen mukaan tai kaverin kanssa tulee riitaa. Pienetkin asiat voivat saada lapsen tuntemaan pettymystä, surua, iloa ja onnellisuutta. Päivän aikana tunteet voivat mennä todella monimuotoisesti laidasta laitaan. Koska lapsella ei ole vielä aikuisen kykyä hallita tunteita, voi tunteiden näyttäminen olla joko todella hilitettyä, ettei lapsi näytä tunteita tai tunteet voivat tulla esille isona purkauksena. Kultaisen keskitien löytäminen on lapsella vasta opetteluun tasolla. Kuten Vilén ym. (2006) toteavat, että liikkeet kielivät siitä, kuinka meitä on kohdeltu, on

tärkeää lapsen näyttää ne liikkeet, joita hän tarvitsee näyttää. Niin voidaan antaa lapsen vapaasti ilmaista tunnettaan.

Puolimatkan (2011, 198) mukaan tunteet ovat myös mukana oppimisessa ja vaikuttavat osaltaan oppimisprosessiin sekä sen mielekkyyteen. Siksi on mielestäni tärkeää, että varhaiskasvatuksessa kasvattajat auttavat ja tukevat lapsia rakentamaan välineitä tunteiden käsittelyyn. Käsittelyn apuna voi olla tunteiden nimeäminen päivän mittaan tapahtuvissa tilanteissa esimerkiksi aikuisen nimetessä tunteita tai erillisinä toimintoina ja eri tavalla ilmaistuna.

Itsetunto alkaa kasvamaan ihmisellä jo vauvasta lähtien. Itsetunnon kehitykseen vaikuttavat lapsen saama hoiva ja siitä syntyneet tunteet. Lapsi on jo pienestä asti halukas sosiaalisiin kontakteihin. Jos hän ei saa tarpeeksi huomiota tilanteissa, joissa sitä vaatisi voi lapselle tulla tunne, ettei hän ole tärkeä läheisimmilleen ihmisille. Jo tällaiset tilanteet vaikuttavat lapsen itsetunnon kehitykseen sekä muuhun tunteisiin liittyvään kehitykseen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 125—126.) Kuten Vilén ym. (2006) kertoivat musiikin ja kuvallisen ilmaisun vaikuttavan ihmiseen monella tavalla, voi esimerkiksi tunteiden ilmaiseminen helpottaa niiden kautta. Tunteiden käsittelyn lisäksi musiikki ja kuvataide tukevat myös vuorovaikutustaitoja. (Vilén ym. 2006, 503, 498.) Kaikki nämä asiat vaikuttavat lapsen itsetunnon kehitykseen.

Myös varhaiskasvatuksella on osansa lapsen itsetunnon löytämiselle ja kehitymiselle. Turvallinen ympäristö ja aikuiset auttavat tässä lasta. Lapselle tulee antaa mahdollisuus näyttää hänen tunteensa ja vastata niihin siten, että lapsi oppii niitä jäsentämään. Lisäksi lapselle tulee antaa mahdollisuus ilmaista tunteita sellaisella tavalla kuin hänelle se on luontevinta. Joillekin lapsille isot tunteen purkaukset ovat tavallisempia kuin toisille. Tästä syystä tunteiden purkauksia opetellaan lieventämään esimerkiksi liikunnan, kuvataiteen tai musiikin avulla. Kaikilla meistä ei ole taitoja nimetä tunteita. Tähän voi olla syynä, ettei lapsi tuota puhetta tai hän ei uskalla. Taustalla voi olla myös muita asioita, kuten erityistarpeita tai -herkkyys.

Varhaiskasvattajat kokivat, että tunteiden ilmaisulle on tarvetta heidän päiväkodissaan. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt kansio on nyt heidän työnsä tukena ja auttaa tunnekasvatuksessa. Materiaalikansion avulla kasvattajat voivat saada nopeasti harjoitteita arkeen ilman suurta etsintäoperaatiota. Kansio on myös monipuolinen työskentelyväline, jossa harjoitteita on moneen tarpeeseen. Harjoitteita voidaan liittää helposti myös varhaiskasvatussuunnitelmassakin esille tuleviin oppimisen alueisiin sekä laaja-alaiseen osaamiseen. Tunteiden harjoittamisen lisäksi voidaan samalla harjoitella ja tukea muita taitoja, kuten motorista kehitystä, kädentaitoja sekä kielellistä kehitystä.

Mielestäni opinnäytetyön prosessi eteni loppupeleissä sopivalla aikataululla. Harjoitteet tukevat hyvin tunteiden käsittelyä. Mielestäni myös menetelmälliset valinnat olivat oikeita ja niiden avulla sain tarvitsemani tiedon tuokioiden pitämiseen sekä kansion kokoamiseen. Johtopäätöksenä on, että lapsi oppii paljon tekemisen kautta, koska se on lapsen luontainen tapa toimia. Siksi on tärkeää, että tekeminen tukee lapsen tarpeita sekä kasvua ja kehitystä. Jäin pohtimaan kuitenkin varhaiskasvattajien osallisuutta materiaalipankin kokoamiseen. Mielestäni se olisi voinut olla suurempi, mutta toisaalta toimeksiantaja toivoi, että he saisivat mahdollisimman paljon uusia harjoitteita käyttöönsä. Tästä syystä kansiossa on osio, jossa tämä hiljainen tieto ja kasvattajien osallisuus on saatu näkyviin jollakin tavalla.

10.2 Oma ammatillinen kasvu

Jo opintojeni alussa tiesin, että opinnäytetyön toteutan toiminnallisena. Valinta oli helppo ja valitsisin sen myös uudestaan. Toiminnallisen opinnäytetyön valitsin siksi, että minulle on luontainen tapa tehdä itse kokeilemalla ja tekemällä. Opin niin parhaiten. Opinnäytetyön aiheen valitseminen ja miettiminen kuitenkin tuotti päänsäivää, sillä moni aihe olisi kiinnostanut minua, enkä osannut oikein valita. Siksi päätin kysyä toimeksiantajaltani heidän tarvettaan. Aiheeksi valikoituikin tunteiden käsitleminen, joka on tärkeä aihe.

Mielestäni aihe on tärkeä, sillä jo pienestä pitäen opimme tunteiden käsittelyä ja niistä puhumista. Jos tunteita ei opi nimeämään ja ilmaisemaan, voi siitä myöhemmin lapsen kasvaessa tulla lapselle ongelmia. Tuntuu, että todella monella lapsella on vaikeuksia ilmaista itseään tai tunteitaan. Mikäli tunteita ei osaa käsitellä ne usein tulevat ilmi esimerkiksi kiusaamisena tai levottomuutena. Siksi on tärkeää, että niitä käydään ja opetellaan yhdessä kavereiden ja aikuisten kanssa turvallisessa ympäristössä. Näin opitaan mahdollisesti myös tunnistamaan toisessa olevia tunteita tai asettumaan toisen asemaan tilanteissa, joissa ei tunnu hyvältä. Olen pohtinut paljon älylaitteiden käyttöä ja niiden tuoman tunteen, että toisten tunteista ei välitetä ja vain omaa itsetuntoa parannetaan sillä, että toista kiusataan. Tällaista voi havaita esimerkiksi sosiaalisen median keskusteluista, jossa sanotaan mitä halutaan miettimättä toisten tunteita.

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa haasteita ja pohdintaa toi osaanko minä suunnitella toimintaa ikätasoon nähden sopivaksi. Toiminnan oli kuitenkin sellaista, jota voi soveltaa myös muiden päiväkotiryhmien lapsille, joiden ikä vaihtelee 1–6-vuotiaisiin. Minulla ei ollut hirveästi kokemusta 3–4-vuotiaiden kanssa olemisesta ja heidänkin ikäryhmässään on valtavia eroja taito- ja kehitystasossa, joka voi vaikuttaa toiminnan toteutumiseen. Minulla meni opinnäytetyön suunnittelu- ja toteutusvaiheen kanssa yhtä aikaa ryhmänohjausharjoittelu, jossa olin saanut vähän enemmän tietoa kyseisestä ikäryhmästä. Harjoittelu toi onneksi apua tuokioiden suunnitteluun. Suunnitteluun toi haasteita myös se, että en tiennyt enakkoon pienryhmien kokoja. Pyrin tekemään tuokiot sellaisiksi, että niitä pystyi soveltamaan käytännössä ryhmän koon mukaan.

Mielestäni toteutusvaiheessa oli hyvä, että menin ryhmään jo aamupala-aikaan ja lähdin lounaan jälkeen ennen päiväunia. Näin pystyin tutustumaan paremmin lapsiin ja lapset minuun. Luulen, ettei lapsilla olisi ollut helppoa lähteä minun mukaani toimintaan, jos olisin ilmestynyt paikalle juuri ennen tuokioita ja lähtenyt pois heti niiden jälkeen.

Huomasin myös oman toimintani vaikutuksen lapsiin. Jos olisin antanut vain lapsille ohjeet ja katsonut vierestä tekevätkö he, eivät he olisi tehneet mitään. Tästä tein havainnoin, että niin kuin muissakin asioissa lapsille on tärkeää yhdessä tekeminen, niin on myös tällaisessa toiminnassa. Omalla asenteella, toiminnalla ja heittäytymisellä voi saada sellaisenkin lapsen mukaan, joka aluksi ei halua osallistua toimintaan ollenkaan, mutta innostuukin lopulta.

Yhdessä keskustelut päiväkodin ja ryhmän varhaiskasvattajien kanssa olivat minusta hyviä ja tärkeitä. Uudet näkemykset asioihin antoivat uutta näkökulmaa itselle. Samalla sai myös lisää ymmärrystä esimerkiksi lapsen toimintaan tai joihinkin toimintatapoihin ja tarpeisiin. Keskusteluissa tuli myös esille ideoita, kuinka he itse jatkavat päiväkodissa tunteiden käsittelyä.

Koko muun opiskelun aikana on tottunut lukuisien parityöskentelytehtävien aikana siihen, että aiheesta voi keskustella parin kanssa. Keskustelut ovat aina tuoneet esille uusia ja erilaisia näkökulmia, jotka ovat avanneet myös omia silmiä. Koen, että opinnäytetyön tekeminen olisi joissain kohdissa ollut mielekkäämpää, jos mukana tekemässä olisi ollut pari. Opinnäytetyön prosessin aikana olisi ollut hyvä käydä keskusteluja aiheesta ja reflektoida toimintaa sekä suunnitelmaa. Yksin tehdessä kaikesta on myös vastuu yksin. Parin kanssa tehdessä vastuu olisi jakautunut.

Opinnäytetyön prosessi oli muuten itselle antoisa ja opettavainen kaikella tavalla. Mielestäni tunnekasvatusta ei voi olla ikinä liikaa, vaikka tunteita käytäisiin läpi myös arkipäiväisissä asioissa ja tapahtumissa. Opinnäytetyön prosessin aikana olen oppinut, että myös arkipäiväisten toimintojen lisäksi voi tunteita harjoitella monella eri tavalla. Aion hyödyntää opinnäytetyötäni ja siitä oppimiani asioita omassa työssäni varhaiskasvatuksessa valmistumisen jälkeen.

10.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Kun opinnäytetyön aiheeseen etsitään tietoa monesta eri paikasta, on yksi tiedon lähde kirjallisuus. Opinnäytetyötä tehdessä tulee viitata lähteisiin oikeaoppisesti. Lähteistä otettua tekstiä ei tule muunnella tai vääristää. Lisäksi omat mielipiteet, suorat lainaukset ja ylipäänsä lähteistä otettu tieto tulee selvästi erottaa toisistaan. Mikäli lähteisiin ei viitata, syyllistyy plagiointiin. Plagioinnilla tarkoitetaan sitä, että omassa kirjoituksessa käytetään jonkun toisen jo valmiiksi kirjoittamaa tekstiä omanaan. Lähteitä etsiessä ja käyttäessä tulee myös muistaa lähdekriittisyys. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 66, 70—72, 78.)

Eettisyyden näkökulmasta päiväkodin lasten huoltajia tulee tiedottaa hyvissä ajoin siitä päiväkodissa tulen toteuttamaan erilaisia tuokioita ja teemapäiviä liittyen opinnäytetyöhöni. Lasten kanssa työskenneltäessä tulee ottaa huomioon myös erilaiset lait. Varhaiskasvatusta ohjaa varhaiskasvatuslaki (540/2018), jonka mukaan varhaiskasvatuksessa toimitaan. Mielestäni tärkeänä lakina tulee pitää mielessä myös uudistunutta tietosuojalakia (1050/2018). Koska olin päiväkodissa useamman päivän ajan, saan lapsista tietooni salassa pidettäviä asioita. Opinnäytetyöhön liittyen minua sitoo salassapitovelvollisuus, josta myös mainitaan varhaiskasvatuslaissa (540/2018) kohdissa 40 § ja 41 §.

Eettisyyden näkökulmasta tulee ottaa huomioon tiedottaminen ja tutkimusluvut (Eskola & Suoranta 2014, 52—54; Tutkimuseettinen neuvottelukunta). Tutkimusluvut hain kaupungilta, johon toimeksiantajani kuuluu. Tutkimusluvut sain marraskuussa 2019. Tutkimusluvut saatuni tein myös päiväkodin kanssa toimeksiantosopimuksen, jossa sovitaan muun muassa salassapidosta.

Sosiaalialan ammattieettiset periaatteet ohjaavat työtä myös päiväkodissa. Talentia on luonut ammattieettiset periaatteet auttamaan omassa ammatillisessa harkinnassa. Eettisyys on myös sitä, että omaa toimintaa arvioidaan kriittisesti. (Talentia 2017, 25.) Ammattieettisistä velvollisuuksista on oma pykälänsä myös laissa Sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 817/2015. Avoimuus

uusille ja erilaisille toiminnoille sekä vaihtoehtoisille on eettistä pohdintaa. Kun pohditaan asioita eettisesti, voidaan puhua jo käsitteestä itsereflektio. Reflektion avulla pohditaan ja tarkastellaan omia mielipiteitä, tunteita, jotka heräävät työtä tehdessä sekä omaa toimintaa. (Vilén ym. 2006, 37.) Reflektoinnin avulla pystyin arvioimaan omaa toimintaani sekä tuokioita. Myös varhaiskasvattajien kanssa yhdessä käyty keskustelu auttoi ymmärtämään esimerkiksi lasten käyttäytymistä ja toimintamalleja. Reflektoinnin lisäksi myös nämä keskustelut auttoivat muokkaamaan ja kehittämään tuokioita. Kun työtä kehittää saadaan aikaan sisällöltä parempia tuokioita ja toimintaa.

Eskolan ja Suorannan (2014, 211) sekä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan työn arviointi lisää työn luotettavuutta siihen, mitä ollaan tekemässä. Arvioinnissa olisi hyvä olla mukana useita eri toimijoita. Näin pystytään arvioinnin ja siitä saadun palautteen perusteella kehittämään toimintaa. (Eskola & Suoranta 2014, 209—212.) Opinnäytetyön arvioinnissa olivat mukana päiväkodin ryhmän varhaiskasvattajat. Lisäksi toteutusvaiheessa arvioinnissa olivat mukana myös lapset. Koska opinnäytetyön suunnittelu- ja toteutusvaihetta olivat arvioimassa varhaiskasvattajat ja lapset, pystyin heidän antamansa palautteen avulla kehittämään ja muuttamaan toimintaa. Arvioinnin ja kehittämisen avulla oppimisprosessi oli mieluisampi lapsille.

Pitäessäni tuokioita sovelsin harjoitteita oman elämän varrelta. Harjoitteita tuli myös esille varhaiskasvattajilta. Näistä harjoitteista, jotka olivat sovellettuja ja kasvattajien omassa tietotaidossa, en voi tietää lähteitä. Kuitenkin menetelmä kansiota kootessa löysin muutamasta paikasta hyviä harjoitteita, joita halusin hyödyntää kansiossani. Vaikka harjoitteet olivat netissä kaikkien saatavilla ja ladattavissa, jäin pohtimaan lupia niiden käyttöön opinnäytetyötä varten. Tästä syystä lähetin sähköpostia harjoitteiden julkaisijoille. Kysyin heiltä lupaa käyttää harjoitteita opinnäytetyöni kansiossa. Sain kaikilta vastauksen ja luvan käyttää harjoitteita, kunhan muistan merkitä lähteet harjoitteisiin. Kansiota kootessani tulin tulokseen, että laitan lähteet kansion loppuun, johon kokoan kaikki harjoitteet ja lähteet yhdelle sivulle. Suurimassa osassa harjoitteiden sivun laidassa lukee jo valmiiksi sivusto, josta materiaali on. Lähdeviittaukset

jokaiseen harjoitteeseen olisi mielestäni tehnyt kansiota todella sekavan ja epäkäytännöllisen, kun sitä käytetään päiväkodissa kiireen arjen keskellä.

10.4 Jatkokehitysideat

Tunteiden ilmaiseminen liikunnan, kuvataiteen ja musiikin avulla pitää sisälleen monta kokonaisuutta, joita voi hyvin myös yhdistellä musiikkiliikunnaksi tai -maalaamiseksi. Toimeksiantaja toivoi alussa, että tunteiden käsitteleminen olisi ollut koko syksyn mittainen prosessi, jossa tunteita olisi käyty yksi kuukausi yhden ilmaisun muodon kautta. Jokaisen kuukauden jälkeen olisi ollut mahdollisesti kuukaudessa tulleiden tuotosten näyttely. Tästä jatkossa voisi kehittää esimerkiksi jonkin mallin, jonka avulla tällainen olisi helppoa toteuttaa päiväkodeissa. Vaikka tuokioita oli vain yhdelle ryhmälle opinnäytetyön prosessin aikana, voi päiväkodin kaikki ryhmät hyödyntää materiaalikansiossa olevia harjoitteita. Esimerkiksi päiväkotit voi ottaa yhteiseksi teemaksi tunnekasvatuksen ja siinä apuna käytetään materiaalikansiota.

Lapsia olisi voinut myös osallistaa enemmän ja kysyä heidän mieltymyksiään ja mielipiteitä esimerkiksi siihen, mitä he tykkäävät tehdä ja minkä tyyppisiä harjoitteita he haluaisivat tehdä. Isompien lasten ryhmässä olisi voinut käydä enemmän keskustelua aiheesta ja osallistaa heitä harjoitteiden valitsemiseen erilaisin menetelmin. Lisäksi jatkotutkimusta ja kehittämistä voisi tehdä myös siitä, onko tunnetuokiot ja teemapäivä sekä kansion käyttäminen vaikuttanut lasten tunnetaitoihin.

Lähteet

- Antila, S-M. 2015. Lastentarhanopettajien käsityksiä emotionaalisesta työstä varhaiskasvatuksen muuttuvissa ympäristöissä. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98339/GRADU-1451909277.pdf?sequence=1>. 4.4.2020.
- Eklund, K. & Janhunen, T. 2005. Leikin ja toiminnan lapset. Teoksessa Janhunen, T. & Sura, S. (toim.). Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Tampere: Resurssi, 84—94.
- Einon, D. 1999. Kehittyvä ja onnellinen lapsi. Lontoo: A Marshall Edition.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus Oy.
- Järvinen, K. & Mikkola, P. 2015. Oletko sä meidän kaa? Helsinki: Pedatieta Oy. Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2020. Oppimispäiväkirja. Kajaanin ammattikorkeakoulu. [https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/Ylempi-amk-\(Soteli\)/Opinnaytetyoprosessi/Oppimispäiväkirja](https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/Ylempi-amk-(Soteli)/Opinnaytetyoprosessi/Oppimispäiväkirja). 5.4.2020.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Jyväskylä: PS-kustannus.
- Katri Kokko. 2020. Tunneideat. Papunet. <http://papunet.net/materiaalia/tunneideat-1>. 5.4.2020.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Kirvesoja, U-M. 2013. Luokanopettajan näkemyksiä ja kokemuksia tunnekasvatuksesta koulussa ja osana opetussuunnitelmaa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteet. Pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41260/URN-NBN-fi-jyu-201304251504.pdf?sequence=4>. 4.4.2020.
- Kiviluote, J. 2019. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa. Turku: JK-Kustannus ja koulutus Oy.
- Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Juva: PS-kustannus.
- Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos.
- Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 817/2015.
- Leikkipankki. 2020a. Liike ja seis. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/99>. 16.3.2020.
- Leikkipankki. 2020b. Kettu ja kana -leikki. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/632>. 5.4.2020.
- Mahkonen, S. 2015. Varhaiskasvatuslaki. Helsinki: Edita.
- Mahkonen, S. 2018. Vuoden 2018 varhaiskasvatuslaki. Helsinki: Edita.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. 3–4 -vuotiaan persoonallisuuden kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>. 3.2.2020.
- Mezirow, J. 1995. Kriittinen reflektio uudistavan oppimisen käynnistäjänä. Teoksessa Mezirow, J. (toim.). Uudistava oppiminen – Kriittinen reflektio aikuiskoulutuksessa. Helsinki: Helsingin yliopiston ja Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus, 17—37.

- Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H. & Laakso, M-L. 2017. Lasten emotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Opetushallitus ja Jyväskylän yliopisto. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa.pdf. 4.4.2020.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, T. 2015. Lapsi ja aggression voima. Teoksessa Mankinen, K., Jokinen, I., Lintu, R. & Schulman, M. (toim.). Pikkulapsesta koululaiseksi. Tampere: Therapie-säätiö, 163—182.
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2018.pdf. 1.4.2020.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2020. Varhaiskasvatus. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://minedu.fi/varhaiskasvatus>. 7.2.2020.
- Papunet. 2020. Kuvatyoäkalu. Papunet. <http://papunet.net/materiaalia/kuvatyoäkalu/>. 16.3.2020.
- Punkanen, T. 2009. Työnohjaus muutoksen moottorina. Helsinki: Tammi.
- Puolimatka, T. 2011. Kasvatus, arvot ja tunteet. Helsinki: Suunta-kirjat.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 11.2.2020
- Suomen mielenterveys ry. 2020. Muistipelikortit tunnesanoista. Suomen mielenterveys ry. <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/muistipelikortit-tunnesanoista>. 16.3.2020.
- Suomen YK-liitto. 2016. YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus ja sopimusten valinnaiset pöytäkirjat. Suomen YK-liitto. https://www.ykliitto.fi/sites/www.ykliitto.fi/files/media/Lapsen_oikeudet_2016_fi_net.pdf. 7.1.2020
- Talentia. 2017. Arvot, arki ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Talentia.
- Tietosuojalaki 1050/2018.
- Tukiliitto. 2017. Mahtitunnekortit. Kehitysvammaisten tukiliitto. <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>. 5.2.2020.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2020. Hyvä tieteellinen käytäntö. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>. 8.2.2020.
- Valtonen, A. 2005. Ryhmäkeskustelut – Millainen metodi? Teoksessa Ruusu-vuori, J. & Tiittula, L. 2005. (toim.). Haastattelu. Tampere: Vastapaino, 223—241.
- Varhaiskasvatuslaki 540/2015.
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018.
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus, erityinen elämänvaihe. Porvoo: WSOY.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Woolfson, R. 2001. Virkku vekara. Porvoo: WSOY.

Liitteet

Havainnointirunko

- **Miten lapsi käyttäytyy, kun käsittelemme tunteita?**
- **Miten lapsi osallistuu työskentelyyn?**
- **Jaksaako lapsi keskittyä aiheeseen?**
- **Miten lapsi käyttäytyy tunteiden käsittelyn jälkeen?**

Arviointilomake

Aiheen käsittely:

- **Kuinka aihetta käytiin läpi?**
- **Mikä oli hyvää aiheen käsittelyssä?**
- **Mitä olisi voinut tehdä toisin?**
- **Mitä tulisi seuraavan kerran ottaa huomioon aihetta käsiteltäessä?**

Toiminta:

- **Tukiko toiminta aiheen käsittelyä?**
- **Oliko tunteita helpompi käsitellä toiminnan avulla kuin ilman?**
- **Mitä tulisi seuraavan kerran ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa?**
- **Mikä oli hyvää?**